ANXO LUGILDE

LA VIEJA COMPAÑERA

MIS TREINTA AÑOS DE LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

PENÍNSULA

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Cita
Prólogo. Carta a mi Vieja Compañera, una enfermedad totalitaria
1. Así salí del armario de la depresión
2. Con la mano izquierda atada a la silla
3. Laureano, el Churchill que vio venir a la Vieja Compañera
4. Cuando miraba el horario de los trenes sin querer viajar
5. El Ribeiro de la caballería polaca
6. Mi Dieppe del Prozac
7. Descifrando Enigma en Buçaco
8. La línea Maginot de la Falsa Alegre Compañera
9. Las Ardenas I, el primer bloqueo cerebral
10. Las británicas aguas termales de Ourense
11. La Operación Barbarroja, la recaída más anunciada
12. Pearl Harbour y la alianza total contra la Vieja Compañera
13. El Alamein de la cobaya ES-151-003
14. Stalingrado, las setas mágicas de la victoria
15. Mi batalla de Kursk en el lago de Banyoles
16. La caída de Il Duce y el adiós a las pastillas
17. Mi desembarco de Normandía del Camino de Santiago
18. Las Ardenas II, cuando la pandemia me paró la mente
19. Alamogordo, mis ocho días internado
Carta a mi Vieja Compañera (en retroceso)
Notas

Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de
la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Sinopsis

¡Depresivos, salid del armario!

Con esa contundencia se dirigía el periodista Anxo Lugilde a los que como él viven condicionados por la pesada losa de la depresión. Fue en noviembre de 2020, primero en la radio y después en una crónica personal que publicó en La Vanguardia y que tuvo un gran eco en redes, poniendo de relieve que eran muchos los que le acompañaban en ese mismo trayecto.

La Vieja Compañera es una crónica que transita con ironía por la vida profesional y personal de alguien que desde joven convive con esa dolencia que irrumpe en la vida con un plan exterminador, y a la que solo queda combatir en un campo de batalla que no es otro que el propio cuerpo.

Este es un testimonio conmovedor y feroz, una carta abierta a los camaradas depresivos que pretende abrir el camino de la visibilidad y ayudar en todo lo posible a los que sufren todavía ese terrible estigma.

La Vieja Compañera

Anxo Lugilde

ediciones península

A Xema, que me obligó a sobrevivir,
a todos los que también lo hicieron
y a mis camaradas depresivos

El único plan es perseverar.

WINSTON CHURCHILL,
octubre de 1941

Prólogo

Anxo es un valiente. Porque hay que tener agallas para salir públicamente y reconocer que llevas bailando con la Vieja Compañera, como él llama a la depresión, durante tantos años y en circunstancias tan adversas. Anxo explica con todo lujo de detalles su viaje a los infiernos y no se deja nada en el tintero: desde agradecer a las personas que le han brindado apoyo hasta pasar cuentas con aquellos, especialmente políticos, con los que mantiene asuntos pendientes. Pero no esperen un libro lacrimógeno, ni angustiado. Anxo hace gala de su retranca gallega y de su sentido del humor para autoparodiarse y no caer en la tentación de abrazarse al sentimentalismo.

Es un libro que nos invita a pensar y que, sobre todo, y este es para mí el principal mérito, va a ayudar a personas que están en una misma situación. La Vieja Compañera es muy mala y aparece cuando menos se lo espera, en circunstancias inesperadas como puede ser un estudio de televisión o en medio de un debate en una radio, como le sucedió a nuestro héroe. Algunos facultativos salen mejor parados que otros ya que Anxo escribe sin freno de mano, como debe ser, y uno no puede dejar de pensar que la atención a las enfermedades mentales es una de las asignaturas pendientes que sufre hoy nuestro país. La salud mental debería tratarse, analizarse y explicarse mucho mejor. Seguramente faltan medios y unas políticas de salud más centradas en detectar a tiempo todas estas disfunciones y aplicar la mejor terapia. Como fácilmente se puede concluir de la lectura de este libro, no todos los casos son iguales y se pueden afrontar de la misma forma. Anxo lo ha sufrido en sus propias carnes.

Existe mucha bibliografía, desde libros de autoayuda hasta muchos estudios clínicos, para analizar las causas de la depresión y

las mil formas para combatirla, pero, muchas veces, lo más práctico es verse reflejado en otro, verse en alguien que haya tenido la osadía de abrirse en canal para explicar sus experiencias. Seguro que *La Vieja Compañera* va a ayudar a mucha gente.

Quien esto escribe no es imparcial y siente un gran cariño personal y estima profesional por Anxo, pero he de admitir que el libro me ha permitido descubrir un nuevo ángulo desconocido para mí de su persona y a entenderlo mucho mejor que antes. Y puedo pensar en toda la gente que se ha sentido identificada con él, una vez empezó a explicar su situación en programas de televisión, radio o en las páginas de *La Vanguardia*. Por desgracia, la pandemia ha contribuido a agravar estos problemas mentales y una buena conclusión del libro es que una buena terapia es afrontar el baile con la Vieja Compañera de forma directa y sin tapujos. Y si no puedes eliminarla, al menos dominarla, que no haga más daño que el necesario.

Nunca hubiera imaginado que aquel gallego desconocido que contacté en el 2005 —gracias a Enric Juliana— para hacerse cargo de la corresponsalía de *La Vanguardia* en Galicia iba a acabar siendo uno de los periodistas más queridos y apreciados por nuestra Redacción. Cuando él viene a nuestra sede —que él denomina el castillo del conde, porque es una torre grande y le aplica el título nobiliario que tiene nuestro editor, Javier Godó—, su timidez pasa un mal rato porque las muestras de cariño se multiplican. Y los colegas de la Redacción que, aunque sean periodistas son muy buena gente, le supieron ayudar a encontrar un camino alternativo para su curación con el Hospital del Mar que le ha ayudado mucho.

Supongo que a Anxo le hubiera gustado escribir una historia de la Segunda Guerra Mundial, del que es un gran estudioso, pero como no le han dejado, no deja pasar la oportunidad en el libro. Por tanto, aprovecha las epopeyas de aquella gran contienda para convertirlas en metáforas de su vida. Algunas, un poquito rebuscadas, todo hay que decirlo, pero es un juego que invita al lector a hacer más plácida la lectura.

El libro demuestra también que Anxo tiene una gran

memoria, profusión de datos y nos cuenta anécdotas por doquier. Y aunque relata con crudeza episodios relacionados con las drogas o los problemas personales de sus padres, no puedo dejar de pensar en la dramática experiencia que vivió ya de niño en un parvulario donde alguien decidió que para superar que escribía con la mano izquierda, nada mejor que atarle el brazo a una silla para que lo hiciera con la derecha. Diestro por narices. Es digno de destacar, como hace Anxo, que aquella situación no le pasó en una aldea gallega, sino en un colegio de la Barcelona de los setenta. No está de más recordarlo.

La Vieja Compañera acecha, amigo Anxo. Como bien dices son treinta años bailando con ella. Pero un paso muy importante es aceptarlo y después revivir los malos momentos que te ha causado. Incluso el coqueteo con el suicidio, porque no existen tabús en tu relato. Pero has hecho lo más difícil: entenderlo y explicarlo. Lo siguiente es dominarlo. Y ya que te gusta tanto Winston Churchill, al que citas en el epígrafe del libro, te envió otra frase suya: «Si pasas por el infierno, sigue adelante». Pues eso, ya has visto la cara de la Vieja Compañera, ahora solo te queda dejarla atrás. No tengo ninguna duda de que esta batalla la vas a ganar.

JORDI JUAN, DIRECTOR DE *La Vanguardia*
junio de 2021

Carta a mi Vieja Compañera, una enfermedad totalitaria

Odiada Vieja Compañera, estoy harto de ti. Me sometes, me anulas y me humillas tanto que, pese a que soy tan de titulares estadísticos, tuvieron que venir otros a señalarme que llevo más de media vida bajo tu bota, en tus fauces y atado a tu máquina de producir delirios. Calculo que te soporto desde hace treinta y cinco años. Son treinta y tres según el primer diagnóstico de mi depresión, que hizo mi médico de familia de entonces, y treinta de acuerdo con el primer dictamen oficial, efectuado por un psiquiatra. Qué más da la cifra exacta. Son tres décadas como mínimo, en cualquier caso.

Aduces que no es tanto, que no estuviste conmigo siempre, pues hubo momentos, años incluso, en los que conseguí escabullirme. Y existieron unos meses, justo antes de la pandemia, en los que había conseguido cortar por lo sano, tanto que no quedaba en mí ni rastro de ti. Pero regresaste. Siempre vuelves. Nunca te acabas de ir. Así que en realidad siempre has estado ahí. Porque apareces con tal virulencia que destruyes todo lo que había cuando no estabas.

Ya sé que dices que me lo busco, que soy yo quien te llama con mis pensamientos obsesivos y mi ansiedad. Un poco de razón no te falta, porque a estas alturas, tras tanto tiempo de sufrir tus embates, ya conozco tus mecanismos perversos y debería saber vacunarme contra ellos. Y esta es precisamente una de tus tretas favoritas, la de hacerme sentir responsable de todo lo que me has hecho, sin reparar en la salvajemente desproporcionada relación entre causa y efecto que tú estableces al señalarme como culpable.

Es tanto el daño que me has infligido que no sé ni por dónde empezar. ¿Qué te parece por la felicidad cesante? Sí, como el lucro

cesante, aquello que dejas de ingresar fruto de un determinado perjuicio. La suma de todo lo que habría amado, viajado, descubierto, disfrutado, leído, escrito y descansado sin ti es infinita. Pero pesa aún más el desgarro del alma. Me has causado un sufrimiento atroz, y además incomprendido por muchísima gente (yo diría que la mayoría). Ahí reside buena parte de tu macabra magia. Eres el bicho invisible. No hay microscopio, ni PCR, ni escáner, ni prueba analítica que te detecte. Lo máximo que se puede hacer para buscarte es hacerlo por descarte, como cuando me empezaste a parar el cerebro y en el hospital comprobaron que no tenía daños neurológicos, por lo que dedujeron que el problema era psiquiátrico, o sea tú.

¿Te acuerdas de lo contento que estaba aquel otro día, de nuevo en urgencias, en Santiago, con los moratones que me hice al caer por las escaleras del edificio, recién fregadas y sin el indicativo de peligro? Sentía que estaba allí otra vez, pero con algo que enseñar en mi cuerpo, no como en las ocasiones inmediatamente anteriores. Algún amigo me dijo, bromeando, que tuviera cuidado con disfrutar del daño físico, no fuera a hacerme de alguna secta ultracristiana. No tenía nada que ver con eso, sino contigo, que, por cierto, sabes mucho de mis piernas. Junto con la espalda fueron tus blancos favoritos para las somatizaciones durante lustros. Llegaste a dejarme cojo.

¿Quién me iba a decir que iba a echar de menos las crueles contracturas que me causabas en los músculos de las piernas y la espalda? ¿Quién me iba a decir que acabarían pareciéndome una somatización benigna? Pues así fue a partir del momento en el que me empezaste a paralizar el cerebro. Todo lo anterior parecía casi un simulacro para llegar a tu despliegue definitivo. Ya te oigo quejarte de que me olvido de la tuberculosis de hace treinta años. Y es cierto que aquello fue tremendo. Pero ahí no actuaste sola. Te aliaste con la tisis, al crear las condiciones para que, famélico y con pocas defensas, me pudiese contagiar. En cambio, cuando me dejaste la mente en blanco lo hiciste tú solita.

¿Te acuerdas de la diferencia entre regímenes autoritarios y totalitarios de José Juan Linz que estudiamos en Políticas? Sí,

estudiamos, porque, como ya te dije, siempre has estado aquí. Era aquello de que los autoritarios permiten un mínimo de pluralismo interno, como el de las distintas camarillas del franquismo; no pretenden controlar el conjunto de la vida social, sino la pública, y se basan más en la apatía que en la movilización plena de la ciudadanía alrededor de una ideología bien elaborada. Pues bien, cuando atacabas por las piernas y los brazos eras una enfermedad autoritaria, una plaga horrible. Al hacerlo por el cerebro te volviste una enfermedad totalitaria, un flagelo todavía peor.

Soy doctor, pero en Historia. Así que, aunque intuyo que hay más enfermedades totalitarias, carezco de conocimientos para teorizar acerca de ello. En este plano, ni siquiera sé prácticamente nada de ti. Siempre me dio muchísima pereza leer sobre cómo funcionas. Tengo suficiente con ser un veterano usuario de la depresión, tanto que has llegado a convertirte en mi Vieja Compañera. Así que, si no tengo conocimientos teóricos sobre una enfermedad que he sufrido durante tres décadas, imagínate sobre el resto. Pero sí sé que eres totalitaria, pues te apoderas del cerebro y desde ahí lo controlas todo. Sin espacio para nada más que tus designios. Los intentos de resistencia los castigas con brutales recaídas. Y cuando llega la ayuda externa de los fármacos, tu primera reacción es aliarte con ellos en tu plan exterminador, y si no lo consigues te vales de los efectos secundarios para rearmarte.

Eres capaz de llevarme a una desesperación tal que, en determinados momentos, recurrentes, si hubiera podido me habría subido a un tren a Auschwitz, Treblinka o Sobibor. Eres el Tercer Reich de las dolencias. Todo tu terror surge desde dentro, con la aparente plena legitimidad procedente, no de las urnas, sino de las circunstancias, y también quizá con la ayuda de algunos errores de quien te sufre sin saber cómo combatirte.

Te sirves de la censura, de que no se ve lo que haces en mi cabeza ni en mi alma. Durante mucho tiempo te valiste también del estigma social de la depresión y me obligaste a ocultarte, en la medida que podía y quería. Tu vocación final es exterminadora, como una asesina perfecta que conduce al suicidio. Lo haces al provocar que coquetee con esa idea, hasta que un día el plan te

funcione. Conmigo has fallado. Tal vez por poco o por mucho. No tengo ni idea de cómo se mide eso.

Pero no te emociones con esta carta. Este libro no es para ti, sino todo lo contrario. Es para mí, un exorcismo periodístico o literario, no lo sé muy bien. Sobre todo, va dirigido a quien lo lea para, a través de contar mi experiencia, intentar derribar tu muro de censura. Aspiro a contribuir a atenuar la incomprensión que padece el depresivo. Y, sobre todo, pretendo ayudar a mis camaradas de dolencia.

Como eres el Tercer Reich de las enfermedades, nada mejor que contar mi combate contigo a través de ejemplos de la Segunda Guerra Mundial. Hace años que tengo la idea de escribir una novela narrando la vida de una persona con metáforas del mayor conflicto bélico de la historia, que me apasiona desde la adolescencia, desde antes de que tú aparecieses. Al final lo voy a hacer con partes de mi propia existencia, las que están relacionadas contigo. Y bajo el título de *La Vieja Compañera*, que no es mío, sino de Xosé Manuel Beiras, histórico político gallego y pionero en darle visibilidad a la depresión. Le agradezco a Beiras que me cediera cariñosamente tu apodo, igual que doy las gracias a todos los que me ayudaron en este combate, así como a mis editores, Glòria Gasch y Oriol Alcorta, por su apoyo, comprensión y sensibilidad infinita con un autor enfermo de gravedad. También a Rosario Gómez y al resto del personal editorial de Península y Columna, además de a Laura Guilera, que me lanzó al universo del audiolibro.

1

Así salí del armario de la depresión

La madrugada del 25 de octubre de 2020 salí del armario de la depresión al grabar un audio para contar públicamente que sufro esta enfermedad. Mi acción respondió a la extrema necesidad que sentía, postergada en demasía en el tiempo. Me sirvió para saldar una deuda múltiple. Consideraba que había contraído esa deuda al no contar qué me pasaba, cuál era la misteriosa patología que en los cuatro años anteriores me había tumbado tres veces y había provocado largos períodos de baja laboral. La primera vez fueron seis meses. La segunda, quince. A eso había que sumar las siete semanas de desaparición profesional que llevaba en el momento en que grabé el audio.

La deuda originaria que sentía que debía saldar era conmigo mismo, porque necesitaba soltar todo el lastre de la vergüenza de una enfermedad estigmatizadora al máximo, incomprendida, objeto de un escarnio indecente (aunque por suerte cada vez menos) y también de todo un proceso de culpabilización del paciente que acostumbra a hundirle más en la miseria, precisamente la actividad en la que este suele poner más empeño.

La segunda deuda era con la audiencia, con la del programa de radio *Via lliure* de RAC1, en el que colaboro habitualmente los domingos desde 2015, así como con los lectores de *La Vanguardia*, diario en el que tengo el privilegio de escribir desde 2005, primero como corresponsal en Galicia y desde 2009 también en Portugal, en un experimento de corresponsalía atlántica ideado por Enric Juliana. Y, además, con los seguidores del digital en lengua gallega *praza.gal*.

Como corresponsal de lugares no esenciales desde el punto de vista informativo salvo en momentos puntuales como el rescate financiero portugués o las elecciones gallegas, en *La Vanguardia* yo no publicaba todos los días ni tenía una periodicidad fija, aunque mi presencia fuese más habitual en los fines de semana. En la radio del grupo Godó, RAC1, líder en Cataluña, sí que tenía una cita periódica, la de los domingos, si bien con algún cambio muy puntual al sábado. Y ahí estaba el problema, pues no solo me habían adjudicado un día fijo, sino que se había construido una cercanía entre mi personaje y la audiencia, una conexión de cariño galaico-catalán. Si bien puede ser muy sencilla de comprender y analizar, su intensidad y potencia no dejaba de sorprenderme, ni de asombrar al director del programa, Xavi Bundó, ese gigante de Sabadell, monstruo de las ondas catalanas, llamado a dominarlas durante las próximas décadas.

Había el agravante de que yo había sido purgado en 2017 de los medios públicos gallegos, cuando el Moderadísimo, el presidente de la Xunta, laminó toda voz de disidencia crítica que considerase potencialmente peligrosa y nada proclive a la genuflexión ante su majestuosa figura. Así siempre tuve una necesidad adicional de explicar mi ausencia. Había que aclarar por qué ya no había esa conexión dominical con Compostela a las nueve de la mañana cuando, tras saludar a los tertulianos que estaban en Barcelona, Bundó me daba paso y yo empezaba con mi ya clásico «*bos días, Catalunya!*».

Es curioso, porque cuando comencé en el periodismo la radio se me daba fatal. Me ponía muy nervioso y no conseguía hablar, hasta el punto de que cuando, cada pocos meses, me tocaba hacer de corresponsal de Antena 3 Radio en Ferrol (porque era uno de los acuerdos de esta emisora con mi periódico de entonces, *La Voz de Galicia*), tenía que ceder mi turno. Y renunciar a las consiguientes 15.000 pesetas, que, a comienzos de 1990, me venían muy bien.

La delegación de *La Voz* era bastante bonita. Daba al muy arbolado Cantón de Molíns, el pórtico de la Alameda de Suanzes, la primera trazada en las ciudades gallegas, en un diseño urbano

cuadricular del siglo XVIII creado por los ingenieros de la que fue la gran base naval española, encaramada en dirección a Gran Bretaña. Lo que llamaban «la radio» era un cuartucho sin ventanas situado al final del pasillo de los servicios. Solo había una mesa, sillas y un teléfono que usábamos para hacer entrevistas, llamar a fuentes algo comprometidas y también comunicarnos con nuestras parejas o conquistas, reales o potenciales.

Lo pasaba tan mal allí que me daban tembleques, el teléfono me resbalaba por el hombro y, en pleno ataque de tartamudez imparable, no conseguía leer el texto que había preparado con la noticia del día en Ferrol. Seguramente una parte del problema radicaba en el encorsetamiento del género informativo, con el que estaba diseñada aquella conexión. Sin embargo, a mí me encantaba el medio, y además lo que realmente me interesaba era la información, un género que en aquellos años noventa de mis inicios en el periodismo no paraba de ceder espacio al de las tertulias.

¡Mi fobia radiofónica la curé en Intereconomía! Sí, en esa emisora de extrema derecha cuya versión televisiva Pablo Iglesias Turrión utilizó para practicar su «entrismo» en los medios de comunicación de masas, al estilo de Comisiones Obreras en el Sindicato Vertical del franquismo. Lo mío fue mucho más modesto. Nada planificado, sino espontáneo.

Ocurrió entre los años 1998 y 2000, cuando José Cavero, uno de los clásicos del periodismo de la transición, hacía un programa de revista de prensa basado en entrevistas a autores de informaciones que captaban su atención, como algunas de las que yo publicaba en la sección de Economía de *La Voz de Galicia*. Me llamaba por teléfono y yo contestaba a sus preguntas con tal naturalidad que, sin darme cuenta, dejé atrás toda aquella fobia iniciática. Descubrí que me gustaba, que me sentía cómodo. Creo que dejé de atender las llamadas cuando ya me parecía un abuso hacer un trabajo por el que no me pagaban, en un medio ajeno al grupo al que yo pertenecía y que además no me era muy simpático.

Después empecé a participar en tertulias matutinas en

Radiovoz, la emisora del periódico. Y comprobé que me encantaba, que me lo pasaba en grande comentando las informaciones y hablando ante el micrófono todo lo que podía. Tuve un tiempo de parón, durante el bipartito de PSOE y BNG, cuando ya no estaba en *La Voz de Galicia* y por tanto había dejado su emisora. La alternativa natural era la radio pública autonómica, que en aquel momento de apertura tras la caída del fraguismo, con la Xunta de coalición, extendió sus programas de análisis político. Sin embargo, yo estuve vetado durante toda la legislatura por una mezcla de ajustes de cuentas profesionales y políticos. En cambio, sí acabé debutando en la Televisión de Galicia, lo que me daba más dinero y proyección, pero me gustaba menos.

Tras los primeros años del PP, en los que se me extendió el veto a la TVG, y gracias a la intercesión de un muy decente alto cargo popular que consideró mi exclusión una indecencia, a partir de 2011 me incorporaron a la Radio Galega, además de volver a la tele. Así, constaté de nuevo que en ese momento no había nada para mí como la radio, en la que me lo pasaba como el niño grande que soy.

De este modo, en el momento en el que Bundó me dio la oportunidad de dar el salto a RAC1, en pago de las supuestas deudas que él creía que había contraído conmigo por mi ayuda cuando aterrizó en Galicia como enviado especial con solo veinticuatro años, yo ya tenía todo un recorrido profesional y académico: cuarenta y cinco años, dos licenciaturas, un doctorado y una fobia al micro curada. Estaba listo para no desaprovechar la oportunidad, que era maravillosa.

Nunca olvidaré el primer domingo, el que debuté, desde los estudios de Radio Galicia de la Cadena Ser en la plaza Roxa de Santiago, pero rememorando en realidad la Barcelona de mi niñez y haciendo parte del recorrido del autobús escolar del Sant Ignasi, mi colegio. Mientras hablaba, seguía el paseo de la Bonanova desde la avenida del Tibidabo, después entraba en el señorial colegio de los jesuitas de Sarrià, bajaba por Anglí y revoloteaba por la Torre Godó, en cuya planta quince está la emisora RAC1. En las siguientes intervenciones, continué por la Diagonal y hasta la

Sagrada Familia, pasando por la calle Provença esquina Roger de Flor, donde viví de niño, y para descender, acto seguido, por el Passeig de Gràcia y las Ramblas, hacia el puerto, adonde había llegado a trabajar en 1930, desde A Coruña, mi bisabuelo José Díaz.

Era todo tan poético que en realidad yo, sin saberlo, volaba sobre la tableta de chocolate urbanística de Ildefons Cerdá en dirección al Hospital del Mar, en la Barceloneta, donde acabaría encontrando soluciones para mi enfermedad. Pero en aquel momento lo más importante es que la apuesta personal de Bundó funcionó y conseguí consolidarme. Entre los dos fuimos construyendo un personaje que daba una visión externa de la cuestión catalana, siempre con retranca gallega.

Como nos comunicábamos por WhatsApp y yo era el único que no estaba en la planta quince, cuando pedía la palabra le mandaba a Bundó unos emojis que levantaban la mano, acción que él acostumbraba a comentar en antena. Eso servía también para ir viendo en las redes sociales cómo la audiencia se apiadaba del tertuliano gallego al que, a 1.100 kilómetros de distancia, no se le dejaba apenas hablar, aunque en realidad cuando yo cogía el micro me resistía a soltarlo.

Me fui haciendo un hueco, sin llegar al estrellato, tampoco hay que exagerar, pues no hay que olvidar que yo era el corresponsal tartamudo de Antena 3 en Ferrol de comienzos de los noventa. Lo que ocurrió es que el respaldo de los oyentes se disparó cuando la Vieja Compañera me tumbó en diciembre de 2016. No debieron de pasar muchos domingos hasta que empezaron a aparecer en las redes sociales mensajes de oyentes que me reclamaban, preguntando «*on és l'Antxo?*» (¿dónde está Antxo?), como me suelen llamar en Cataluña. Yo seguía esos comentarios con atención, con una mezcla de alegría y de triste impotencia que me acababa resultando frustrante y melancólica, a la vez que conmovedora. Bundó me empezó a contar que había muchos más comentarios de los que yo veía, porque llegaban directamente al programa. Era una época en la que yo tenía a mi madre engañada, pues le había dicho que me había tomado un

tiempo sabático para escribir un libro.

Regresé en mayo de 2017, lo que me permitió participar en toda la programación especial de aquel año único. De hecho, en los servicios informativos de RAC1, cuando hicieron el resumen de aquella temporada de vértigo, constataron que en prácticamente todos los momentos claves aparecía mi voz, porque solían ser en fin de semana o en horas intempestivas que le encomendaban a Bundó. Así que cuando recaí, en agosto de 2018, la ausencia se notaba más y las preguntas de la audiencia aumentaron, una vez que, superada la fase de engaño a mi madre, ya se podía decir que estaba enfermo. En 2019, aunque todavía estaba de baja, reaparecí en antena en dos ocasiones, con motivo de las elecciones generales de abril y de las elecciones municipales y autonómicas de mayo, para hablar sobre mi especialidad, pues, como me dijo una vez un alto cargo de la administración electoral argentina, «vos naciste en una urna».

En una de esas conexiones, Bundó prometió que cuando volviese al programa, cosa que yo siempre decía que sería en cuestión de pocas semanas, me recibiría con gaitas. En realidad faltaba bastante, porque la Vieja Compañera actúa con dientes de sierra y nunca suelta con facilidad a su presa. Pero el gran día llegó el 10 de noviembre de 2019, el de las segundas elecciones generales de aquel año, con el alta médica y cuando ya hacía unos días que me había reincorporado a *La Vanguardia*. Y allí, en la planta quince del número 477 de la Diagonal, estaban los gaiteros de la asociación Toxos e Xestas, el grupo de música tradicional de Galicia más antiguo de Cataluña. Se habían ofrecido ellos mismos, recogiendo el guante para actuar en directo.

Era precioso, seguramente de lo máximo a lo que pueda aspirar un galaico-catalán como yo. Interpretaron *A Rianxeira*, canción que habían elegido los productores del programa, los gaiteros y Xema, mi pareja, que también estaba en el ajo. Y yo pasé por un momento muy fraguista, la faceta más emotiva y regionalista de Manuel Fraga Iribarne, no la del atronador ministro del franquismo, ni la del del patrón de la derecha famoso por arrancar los teléfonos de cuajo en la sede central de la entonces

Alianza Popular en la calle Génova 13. Estuve llorando todo el tiempo que duró la pieza. Me emocionaba pensar en los gaiteros, en el madrugón que se habrían pegado y en su presencia allí, en lo alto de la Torre Godó.

En esas condiciones me resultó imposible salir del armario de la depresión. Primero Bundó puso el audio de mi despedida de fin de temporada de julio de 2018, así como alguna de mis intervenciones sobre los comicios de 2019. Explicó que habían pasado más de quince meses, pero que ya me reincorporaba totalmente después de haber superado un problema de salud. Y el misterio quedó abierto a todo tipo de interpretaciones. Lo comprobé cuando hacía las habituales búsquedas de mi nombre en Google para comprobar de forma rápida qué textos me habían publicado. Me quedé alucinado al ver que tras Anxo Lugilde el algoritmo ofrecía enfermedad y salud. La única explicación que encontraba era que los oyentes habían estado buscando, y que tal vez pensaban que tenía cáncer, de manera que me parecía una crueldad no haber contado la verdad.

Visto en perspectiva, me equivoqué al no dar el paso en aquel momento. Pero, además de que las condiciones resultaban poco favorables con las gaitas e incluso la jornada electoral, no lo tenía nada claro. Quería dar las gracias a los terapeutas del Hospital del Mar y había interiorizado, tras muchos años de terapia, que una enfermedad mental (o del alma) como la depresión, mi Vieja Compañera, supone lo mismo que padecer una patología en otra parte del cuerpo, como la miopía, la diabetes o la tuberculosis, sin que sea justo que se estigmatice socialmente a nadie por sufrirla. En cualquier caso, perdí una ocasión de fortalecerme, de atender a la inquietud de los oyentes que tanto me habían apoyado, de ayudar a mucha gente —como luego comprobaría— y hasta de haber publicado antes este libro, que en buena medida está basado en los diarios que fui escribiendo durante los cuatro meses que estuve de cobaya del ensayo clínico de 2019 en el centro sanitario de la Barceloneta.

Yo no lo veía nada claro, porque no quería airear mi vida privada y valoraba mi derecho a la intimidad. De hecho, intenté

novelar mis diarios, lo que me llevó a un nuevo atolladero de siete años como autor sin haber publicado ningún libro. Y eso que, en este tiempo, he escrito dos ensayos (uno de ellos unas tres veces) y he empezado una novela. Más allá de mis zozobras editoriales, en el fondo yo era muy consciente de que resultaba absurdo estar metido en el armario de la depresión, empezando porque todos los que me estigmatizaban profesionalmente sabían lo que me pasaba. Y tampoco tenía ningún problema en relatar a amigos y conocidos cómo había sido todo mi proceso de recuperación.

Fue un error que la pandemia me ayudó a subsanar, por la terrible vía del tercer episodio salvaje depresivo que tuve desde 2016. Se desencadenó precisamente en directo en el *Via lliure*, el domingo 6 de septiembre de 2020, el día del inicio de la nueva temporada. Fue horrible. Casi no lo cuento. De hecho, uno de mis planes consistía en convertir mis diarios en una obra póstuma. Pero una vez que a partir de mediados de octubre me fui encontrando mejor, gracias al regreso a la medicación tradicional y a la terapia en Santiago, comencé a notar que no veía demasiados problemas en explicar lo que me pasaba. Y es que la decisión de salir del armario de la vergüenza de mi enfermedad fue un proceso muy compostelano pero que conté en Cataluña.

Una vez que desde el puente del 12 de octubre dejé atrás los deseos de muerte y retomé las caminatas por Santiago, empecé a notar que la sociedad percibía la depresión de una forma algo distinta a la de antes de la pandemia. A menudo las conversaciones con gente que no conocía de nada me arrastraban a la necesidad de explicar qué me pasaba, porque todavía me desorientaba y tenía lagunas y despistes. Confesaba que estaba enfermo, pero no de coronavirus, pues notaba que eso sí espantaba a mis interlocutores. Y cuando contaba que tenía una depresión de caballo, percibía una comprensión muy grande, mayor entre las mujeres que entre los hombres, como es habitual, pero considerable en general. Era como si con el planeta infectado hubiese una mayor sensibilidad ante las enfermedades, en especial en relación con las mentales. Con frecuencia me decían que todo el mundo estaba fatal de la cabeza, como si eso fuera una herida abierta producto de la fatiga

pandémica.

No obstante, me costó bastante hacer pública mi enfermedad. Sentía que debía explicar algo a la audiencia, pues Bundó me comentaba que recibía mensajes, y con frecuencia los domingos me llamaban o escribían amigos y compañeros de trabajo para preguntarme si estaba pasando lo que temían, pese a que solo unos meses antes se me veía invulnerable. Así que me decidí a grabar un mensaje en catalán para la audiencia, o más bien en el *catagallego* que había empezado a hablar unos días antes, cuando el psicólogo de Santiago me había exhortado a encontrar una ocupación que me absorbiese, a la vista de que yo dedicaba mi tiempo a planear cómo borrarme del mapa. Me sugirió hacer bricolaje, o lo que fuese, con tal de distraer mi mente. Yo activé el viejo plan de aprender a hablar en catalán. Tuve la suerte de contar con las clases que me dio desinteresadamente mi *tieta* postiza de la plaza Lesseps, la historiadora y maestra de su lengua Mercè Baró. Aplicó la acertada estrategia de considerar que los archivos de catalán estaban en mi cerebro. Solo había que conseguir que me soltase a hablarlo y darle forma.

Así que, la madrugada del 25 de octubre, mientras el Gobierno de Pedro Sánchez se aprestaba a decretar el nuevo estado de alarma, grabé un primer mensaje para la audiencia, en catalán, que le envié a Bundó y en el que explicaba que estaba enfermo. Pero después lo pensé mejor e hice un segundo mensaje en el que, por fin, contaba que no tenía coronavirus, sino una depresión. Como estaba en régimen de desconexión informativa por orden terapéutica, no me enteraba de nada de lo que estaba sucediendo, de manera que pedí que se emitiese ese domingo, lo cual obviamente no fue posible.

Bundó y la productora Cristina Gaggioli me instaron a esperar a la semana siguiente, pero la decisión ya estaba tomada y no quería arriesgarme a que algún imprevisto me hiciese dar marcha atrás. Por eso hice un vídeo en Twitter con el audio, y lo expliqué todo en sendos textos en catalán y en gallego. Tuve miedo de posibles ataques, de que alguno de los troles habituales dijera que ya sabía por qué llevaba treinta años escribiendo lo que escribía.

Pero, en lugar de eso, la respuesta consistió en una explosión de afecto inmensa. Se trató, de hecho, de una de las mejores cosas que he hecho en mi vida personal y profesional.

2

Con la mano izquierda atada a la silla

Fui un niño rarito, de los que iba al psicólogo en los años setenta. Empecé en primero o segundo de EGB, cuando los jesuitas del barrio barcelonés de Sarrià me derivaron al gabinete de psicoterapia que había en el colegio. Tengo un recuerdo borroso, de un día en el que la profesora llamó al director de la etapa. Hay que decir que era un centro muy grande en tiempos del *baby boom*, con seis grupos por año, de treinta y tantos niños por aula (solo niños todavía). Aquel día que la profesora llamó al director de etapa yo debí de haber ocasionado un desastre muy grande en algún ejercicio de manualidades, o tal vez al escribir, o quizá se debió a la acumulación de una alarmante torpeza en ambas actividades.

Acabé en la psicóloga, que atendía en una sala de la parte de atrás del edificio principal de aquel muy señorial colegio de la zona alta de Barcelona. Desde las aulas de primero y segundo de EGB se entraba cruzando un puente. Pero el recorrido era lo de menos. El problema era que me mandaban ir en mitad de las clases, seguramente con el buen propósito de evitar que me perdiese el recreo, que sería, en cambio, cuando yo habría elegido ir si me hubiesen preguntado, más que nada por no dar la nota y no parecer tan distinto a los demás. Así, a los seis o siete años, aquel colegio tan avanzado y moderno, que tanto me gustaba, me dejó, sin embargo, el estigma de ir a terapia.

Había de todo: campos de fútbol enormes, piscina cubierta, pabellón con parqué para jugar al baloncesto y balonmano, pista de hockey sobre ruedas y de tenis, hasta clases de dramatización.

La estructura de las asignaturas era distinta a la de los programas docentes convencionales de la época. Matemáticas estaba dividida en Compresión y Cálculo; Lengua, en Lectura, Redacción y no sé si algo más. Aprendías a contar con una calculadora hecha con unas cartulinas de colores y unas fichas que ibas colocando, como si fuera un juego.

En los exámenes, no servía contestar a las preguntas reproduciendo el contenido exacto de libro de texto. Tenías que responder con tus propias palabras. Vaya, una maravilla, aunque cuando mi familia regresó a Galicia, en séptimo de EGB, me encontré con la para mí inconcebible paradoja de que o ponías exactamente lo que venía en el manual o tu respuesta no era válida. Así que aprendí a memorizar textualmente, sin que sirviesen de mucho las técnicas de estudio jesuíticas, que, sin embargo, siempre mantuve.

Sí, empecé a ir a terapia muy pronto. Pero no sufría ninguna depresión infantil ni nada por el estilo. Lo que me cuentan y recuerdo es que era un niño travieso, inquieto, curioso, no muy disciplinado ni aplicado, y quizá algo melancólico, tal vez porque arrastraba un grave problema fruto de una aberración pedagógica que sufrí en educación infantil, en el parvulario, que decíamos entonces. Ocurrió en el Sant Agustí, en la muy barcelonesa calle Indústria del mismísimo Eixample de Barcelona. Lo destaco porque me ha sucedido muchas veces que cuando lo he contado a quien no conocía mi oscilante peripecia vital entre el Mediterráneo y el Atlántico, ha pensado que ese crimen educativo de mediados de los setenta se cometió en una escuela rural de unas remotas montañas de Lugo.

Y no. Fue en un colegio del Eixample donde me ataron la mano izquierda a la silla para hacerme diestro a la fuerza. El parvulario estaba a unas cuantas manzanas de nuestra casa de Provença esquina con Roger de Flor. Conservo la imagen del patio y poco más. De lo de la mano tengo un recuerdo difuso: pienso que yo había avisado en casa y no me hacían caso porque no me creían, pero en mi familia no lo recuerdan. Quién sabe. Es todo muy remoto, tan prehistórico como la bestialidad de concebir la

zurdera como una enfermedad que había que corregir mediante la violencia, cómo no. Diría que nunca conocí a ningún zurdo contrariado de mi edad, escolarizado tan en el tardofranquismo.

Todo se destapó una tarde cuando mi hermana mayor, Elena, entró en el aula para recogerme porque teníamos que ir al médico y me vio con la mano atada. Avisó a mi madre de lo que pasaba. A mí me sacaron inmediatamente del parvulario, del que parece que también se fueron algunos otros niños, pues, según mi madre, había bastantes quejas de abusos, que no sé si eran institucionales, del centro en sí, u obra de algún docente en concreto, hipótesis que me parece la más plausible. Me cambiaron a un parvulario de la Diagonal, el de la señorita Adelaida, todavía más cerca de casa. Estaba en un piso, un principal clásico del Eixample, en el que el salón era el aula de los pocos niños que íbamos allí, y que jugábamos en el patio trasero durante el recreo. Yo ya sabía escribir con la derecha y, por muy mal que lo hiciese, siempre me negué, supongo que por la ley del mínimo esfuerzo, a aprender a hacerlo con la izquierda.

Lo de recuperar la zurdera creo que era el objetivo de las terapias del Sant Ignasi, que en realidad me servían para que la psicóloga me diese caramelos, cosa que compensaba el disgusto de que el bedel viniese a sacarme del aula para llevarme a ver a la psicóloga. Lo que me quedó para siempre fue una letra desastrosa, que a menudo no entiendo ni yo mismo, como me pasaba cuando tomaba notas en boli en las ruedas de prensa o entrevistas, antes de comenzar a hacerlo directamente en el ordenador o en la mente. En el Sant Ignasi no me lo corrigieron, porque ya era muy tarde, aunque afortunadamente conseguí entrar, lo que no era nada sencillo en aquellas generaciones tan grandes que llevarían al Ejército a inventarse la lotería del excedente de cupo, aunque yo libré por miope. «No le vales ni a la Marina, que le vale todo», me decían en Ferrol, donde trabajaba cuando conseguí en A Coruña el glorioso certificado de «no apto» para el servicio militar.

Al que sí le valí fue al Sant Ignasi, tras una prueba que recuerdo a la perfección y que debí de pasar en la primavera de 1976. Creo que mi madre me vistió con ropa nueva. Me llevó a la

estación de Provença a coger el tren de Sarrià para ir a la zona alta, que todavía estaba muy poblada de torres, de mansiones despampanantes. El colegio era precioso, con su ladrillo rojo y de estilo neogótico. Nos metieron en un chalé que había entrando a la izquierda, en la zona de la residencia de los curas. Mari Carmen Pardo se quedó fuera. A su hijo, o sea yo, lo pusieron en una habitación con una mesa redonda a hacer un test de inteligencia mientras le daban un zumo de naranja y un paquete de galletas Chiquilín que devoró entero.

Superé la prueba, pero he de reconocer que había un enchufe, pues un compañero de mi padre, en la fábrica de Montcada i Reixac en la que trabajaba, tenía un cargo en la asociación de antiguos alumnos. Así que no sé muy bien si habría conseguido entrar solo con mis respuestas. Era un colegio de élite y de excelencia pedagógica en el que, en plena ola progresista de la Barcelona pretransición, se pagaba en función de la renta de cada familia.

Tengo muy buenos recuerdos del Sant Ignasi, incluso del equipo de balonmano, pese a que perdíamos prácticamente siempre. Lo mejor y a la vez más decisivo me ocurrió en ese mismo pasillo en el que atendía la psicóloga de los caramelos. Creo que fue en cuarto de EGB, en 1978. Nos habían encargado una redacción sobre el invierno. Un clásico. Nos pasábamos el tiempo escribiendo redacciones. Los lunes era frecuente tener que contar el fin de semana, y también estaban los encargos temáticos. A mí, pese a mi letra cochambrosa, no se me daba mal. Diría que fue en tercero cuando a cada alumno nos adjudicaron un cargo, como el de delegado, bibliotecario, responsable de deportes o encargado de gestionar la merienda, la tan esperada rebanada de pan con chocolate. Yo era el cronista, que debía relatar periódicamente los acontecimientos de la clase.

«¡Oh, invierno, que me haces tiritar!» Así empecé aquel día de 1978 en cuarto de EGB mi redacción, estructurada como un diálogo con la estación que estrenábamos. Desconozco si fue el producto de un ataque de inspiración, de temprana retranca gallega o de hastío por lo repetitivo de la tarea. Apuesto por una

combinación de los tres factores. Sí sé que estaba sentado junto a uno de los grandes ventanales del aula, en la tercera o en la cuarta fila, justo en línea recta con la profesora. La estuve observando cuando corregía los textos, mientras hacíamos la siguiente tarea. Y vi que había llegado a mi redacción, con las letras deformes que se caían por la hoja de la libreta que torpemente había arrancado minutos antes. De repente se levantó, para regresar un rato después al aula con el director de etapa, que en este caso era la segunda, la que iba de tercero a sexto de EGB. «Otra vez a la psicóloga», pensé, pues temía lo peor.

Y de hecho volví, al mediodía, al salir del comedor, a aquel pasillo, pero no para entrar en el gabinete psicoterapéutico, sino para mirar el tablón de anuncios. Resulta que me había equivocado totalmente, pues la profesora había ido a buscar a su superior para mostrarle el texto, porque le había encantado. No lo conservo. Solo sé que, en ese diálogo con el invierno, decía que el de verdad era el de casa de mi abuela, en el municipio de Sarria (Lugo), y no el invierno flojo de Barcelona.

Mi hoja cochambrosa, con las letras caídas, me temo que algún tachón y el margen arrancado con poca habilidad de la libreta de anillas había sido pasada a máquina, lo cual me pareció prodigioso. Quizá sea una recreación, pero diría que sentía la embriaguez de ver mi primera obra publicada, nada más y nada menos que en los tablones de anuncios de toda la Segunda Etapa del Sant Ignasi. Era todo magnífico, de no ser por un pequeño y frustrante detalle: el autor no era yo, con mi nombre y mis apellidos, sino un «alumno de 4.º E», si es que esa era mi clase, pues tampoco estoy muy seguro.

Sí tengo la certeza de que apareció mi protector, un bedel gallego. Me prestaba siempre una atención especial porque yo era el único niño nacido en Galicia de las clases en las que estuve. Lo era por la decisión deliberada de que mi madre diese a luz en Lugo. Él se llamaba Odilio y era de Castro Caldelas (Ourense). Estaba escandalizado. Consideraba una vergüenza que no constara mi nombre. Pero su indignación se movía en unas coordenadas tan distintas a las mías que me marcó para siempre al abrirme un

confín nuevo, el de una reivindicación e incluso una concepción de Galicia que poco tenía que ver con la que había mamado en mi casa. «Tendrían que haber puesto que el autor es un alumno gallego, para que se enteren estos [los catalanes] de una vez de que somos algo más que taxistas y camareros», me vino a decir Odilio.

Años después conocería en Ciudad de México a un hotelero gallego del centro que trabajaba con pistola. Era encargado de uno de esos establecimientos en los que las habitaciones se pagan por horas y a menudo se dedican a la prostitución. Me relató una versión más agravada de lo que yo viví cuando en 1982 mi padre decidió reorientar su carrera profesional hacia Galicia. Pasé de ser el gallego del colegio de Barcelona a ser el catalán en el de Lugo, lo cual a los doce años me causaba una desconcertante perplejidad. Lo suyo resultó mucho peor. En el patio de su colegio en América le llamaban «pinche gachupín» (jodido español), lo que, según contaba, resolvía a golpes. Y un año que cursó en Galicia, cuando pensó que ya se había librado del escarnio, le decían «mexicano cochino marrano».

Nadie me ha sabido o querido aclarar suficientemente si el hecho de que de mayor sea depresivo tiene algo que ver con la gran aberración escolar de obligarme a escribir con la derecha en el Sant Agustí y que en el Sant Ignasi, con todas sus maravillas pedagógicas, ya no pudieron corregir. Como esto no es un ensayo de un especialista ni un libro de autoayuda, sino la crónica del protagonista, contada —eso sí— con la mayor honestidad y precisión posible, tengo que decir que a mi modo de ver sí que fue un factor, aunque no el más relevante, ni mucho menos. Pues me amargó un poco una infancia que por otra parte fue bastante feliz en general, y me generó muchas limitaciones y complejos, sobre todo para los deportes, que, a mí, con mi energía de buey gallego, me gustaban tanto como gigantesca era mi descoordinación. «Soy ambidiestro. Lo hago todo igual de mal con las dos manos», solía proclamar, con mi retranca temprana.

3

Laureano, el Churchill que vio venir a la Vieja Compañera

Hay un personaje clave en mi relación temprana con la Vieja Compañera: Laureano Álvarez Armada, que desempeñó el papel de Winston Churchill. Como hizo el político del puro y el vaso de whisky al alertar en la década de 1930 sobre la amenaza que representaba la tendencia expansionista y de rearme de la Alemania del satánico Adolf Hitler, Laureano fue el primero en identificar el mal al que me enfrentaba. Natural de Láncara (Lugo) —el pueblo del padre de Fidel Castro, para más señas—, licenciado en Medicina por la Universidad de Santiago y especializado en Ginecología, Laureano ejercía como médico de la Seguridad Social en Samos, un municipio rural de la provincia de Lugo que está a medio camino entre los dos pueblos de procedencia de mi familia materna: Triacastela y Sarria.

Tras la muerte en un accidente de tráfico del doctor Manuel Portela, Laureano se convirtió en el médico de mi familia de toda la vida, como el galeno de referencia que era de la élite tradicional de esta villa de la que mi abuela, como viuda de mi abuelo, formaba parte destacada. Así que cuando en el verano de 1988, el de después de la selectividad, me empecé a sentir mal, con contracturas recurrentes en la espalda y fuertes mareos sobre todo a última hora de la tarde, mi madre me llevó a verle. Según ella, el doctor, con pesar pero sin ninguna duda, me diagnosticó un cuadro depresivo y me recomendó ir al psiquiatra. Como me conocía desde antes de nacer, sabía muy bien que había tenido una adolescencia conflictiva, turbulenta y atormentada, cuyas

consecuencias emergían justo en ese momento de cambio, cuando me disponía a ir a la universidad, si bien tardé mucho en saber a cuál debido a un problema administrativo.

Toda esa zozobra sobre dónde iba a estudiar puede ser que me influyese un poco en la crisis, pues yo tenía muchas ganas de empezar Periodismo. Tantas que, tras un bachillerato caótico y calamitoso, en el que acostumbraba a aprobar buena parte de las asignaturas en septiembre porque no me apetecía estudiar en invierno, COU sí me lo había tomado en serio, sin hacer grandes esfuerzos, pero los suficientes para sacar la selectividad en junio. Cuando me matriculé para el Curso de Orientación Universitaria en el instituto con mayor exigencia de Lugo, el Xoán Montes, para prepararme para la prueba de acceso a los estudios superiores que había instaurado en su día el ministro franquista Cruz Martínez Esteruelas, resultó que en mi libro de escolaridad ya no cabían más cambios de centro.

Séptimo de EGB, en mi primer año en Lugo, lo había cursado en el colegio Quiroga Ballesteros. Octavo, en los franciscanos, con el maravilloso padre Buxán. Después hice primero y segundo de BUP en las josefinas, una cárcel lucense junto a la muralla que estaba dominada entonces por monjas tóxicas y de la que fui expulsado, con toda la razón, tras grandes desmanes como el de predicar el ateísmo por el centro una vez que descubrí que, para mí, Dios no existía. Como era natural en mi cosmovisión de entonces, cristiana cristianísima, me dediqué a expandir la buena nueva, cual evangelista. La muy cruel directora me machacaba siempre que podía por mi familia desestructurada.

Esa situación en el hogar, a la que yo no contribuía nada positivamente, me obligó a vivir un tiempo en Santiago. Así, tercero lo cursé en tres centros distintos. Lo empecé en Peleteiro, probablemente el mejor colegio de Galicia en calidad docente. Allí había hecho mi padre el PREU. A mí me parecía un reformatorio y conseguí que me sacase de allí a los cinco días. Después estuve varios meses en el Instituto Eduardo Pondal, de Conxo, y acabé, cuando me dejaron regresar a Lugo, en el instituto de Ánxel Fole, de A Piringalla. En total, los estudios preuniversitarios los hice en

diez centros diferentes, dos parvularios, tres colegios de EGB y cinco centros de enseñanza media.

El problema del verano de 1988 no radicaba en si haría Periodismo en Bilbao o en Madrid, o en si tendría que pasarme un año matriculado en Filología Hispánica en Lugo, que fue donde de hecho empecé el curso antes de ir a Euskadi. Mi crisis realmente radicaba en lo mal que había llevado la separación y posterior divorcio de mis padres en marzo de 1985 en Lugo. Me pilló en una edad crítica. Justo en un momento en el que yo, en plena ebullición adolescente, me rebelaba contra el tiránico régimen de educación nacional católica que había recibido en mi casa. Lo hacía en el instante en el que ese régimen se desmoronaba porque se largaba mi progenitor, un exnovicio escolapio que había colgado los hábitos justo antes de ordenarse, pero que después mantuvo en casa el régimen de su seminario franquista.

Recuerdo muy bien el día en el que se fue, la pena que sentía por ver a mi madre rota. No obstante, yo respetaba el derecho de mi padre de cambiar de pareja y de acogerse a esa ley del divorcio que antes denostaba. Lo más duro fue que en ese momento de marzo de 1985 se iniciaba un período en el que nos fuimos quedando sin padre, porque él nos cambió por los hijos de su nueva pareja, que según él le querían mucho porque sí le obedecían.

En síntesis, quizá algo simplificada, pero en esencia bastante realista, solo nos aceptaba en su prole si los considerábamos también a ellos como hermanos y a su nueva pareja como una suerte de madrasta. Aplicaba su plan de mantener su rígida visión en un solo clan en el que él era el cabeza de familia, en el sentido franquista, en vez de adaptarse a las nuevas circunstancias que él mismo había generado.

Yo quizá también me sentí algo culpable por si mi rebeldía le había superado y ahuyentado. Lo primero era cierto, lo segundo, no. Hubo un episodio mítico, de unos meses antes del final de todo. Fue una tarde en la que él, economista y pionero de la informática en Cataluña, pues se había formado como programador de IBM para pagarse la carrera con un mérito extraordinario, llegó de

trabajar. Se sentó a ver la televisión en su sillón del salón de nuestro piso de la rúa Doutor Gasalla y a tomar una copa de fin de jornada en compañía de dos de sus hijos, la pequeña y el mediano, es decir, Begoña y yo.

Empezamos una discusión sobre el sistema capitalista, del que me declaré totalmente contrario, en una fase anarquista de lo más provocativa en la que, según Begoña, había recuperado mi plan infantil de querer ser deshollinador, obviamente por *Mary Poppins*. Mi progenitor, que entraba al trapo de cualquier provocación, me dijo que «era todo mentira» y me dio un billete de cien pesetas para instarme a quedármelo o a quemarlo. La verdad es que era muy poco, pues era lo que con generosidad me pagaba semanalmente don José, el párroco de Santa Mariña de Sarria, por hacer de monaguillo a finales de los setenta. Mi abuela me daba un duro más, un peso, como siempre se le llamó en Galicia a esa moneda en una de esas bellas reminiscencias latinoamericanas. Así, ciento cinco pesetas eran ventiún pesos. Me daban para tres cuentos de aquellos en formato de cómic de los setenta de las grandes novelas de Dickens, Verne o Salgari, que yo devoraba.

Pero a mediados de los ochenta, cien pesetas debían de ser la mitad de lo que me daban para salir los sábados. No era mucho, aunque tampoco una minucia. En cualquier caso, no tuve piedad de Manuel de Falla y quemé el billete. Begoña, Chechiña, mi gran socia de la infancia y heredera de la muy buena memoria de mi madre, cuenta que nuestro progenitor se quedó atónito. No nos acordamos de más.

Ni siquiera hizo amago de subir la apuesta. Mi galleguismo era más bien difuso en ese momento, aunque estaba en plena germinación, de manera que el billete de quinientas pesetas, azul, de Rosalía de Castro, ya me habría costado más quemarlo. Y el de mil, verde, de Benito Pérez Galdós, me habría dado para comprar algún juego del Spectrum o invitar a copas. Esos cálculos se habrían multiplicado con el de cinco mil de Juan Carlos I. Pero, por tacaño y quizá sabio, mi padre paró con su experimento. Begoña asegura no tener duda alguna de que yo los hubiera quemado todos, porque estaba desatado, disfrutando en mi

provocación. Así, si hubiese continuado quizá él habría acabado en comisaría y yo, en el hospital. Creo que me retiré a mi habitación a saborear mi triunfo, tras guardar las cenizas de la victoria en una cajita mexicana de madera.

La pequeña y conservadora Lugo, a la vez acogedora, pero con un control social que puede llegar a resultar asfixiante, no constituía un terreno muy propicio para vivir en carne propia un divorcio que debió de ser uno de los primeros de la provincia. Habría sido mucho más llevadero para mi madre, y por extensión para mí, en Barcelona. Pero fue en el Lugo en el que yo, por otra parte, aunque me llevó mi tiempo, me acabé integrando totalmente, aun en medio de mis traumas. Quizá en lo que más me afectaban era en mi vida sentimental, pues yo acumulaba fracasos amorosos, uno de los cuales se había producido precisamente ese verano de 1988.

Fue en aquel estío en el que por indicación de Laureano acudí por primera vez al psiquiatra, a la consulta de Pancho Vidal Pardo, que después sería durante mucho tiempo el presidente de la asociación gallega de esta especialidad. Fui en compañía de mi tío y padrino Pedro Pardo, que conocía al médico y se ocupaba bastante de mí por aquel entonces. Me hicieron una prueba de reflejos en la rodilla, y creo también un electro para descartar problemas neurológicos.

Como solo fui esa vez, Vidal Pardo no recuerda más allá de lo que yo ya sabía: que me había recetado Trankimazin, un ansiolítico, además de Denubil, unas vitaminas, aunque eso no consta en la ficha ni en su memoria, pero sí en la mía. Vidal Pardo me dijo en 2020 que el tratamiento que me recetó muestra que lo que me diagnóstico en realidad fue un cuadro de ansiedad, no de depresión. Así que, si la Vieja Compañera ya danzaba conmigo, como creía Laureano, no lo hacía de forma ostensible.

Es una pena no poder preguntarle a Laureano, pues murió en 2015. La última vez que lo vi fue el 20 de enero de ese año, cuando presenté en La Unión, la sociedad recreativa y cultural de Sarria, mi libro *De Beiras a Podemos, a política galega nos tempos da troika* [De Beiras a Podemos, la política gallega en los tiempos de la

troika], una obra basada en los orígenes gallegos del partido morado a través de la conexión de Pablo Iglesias con la hoy vicepresidenta Yolanda Díaz. El sabio doctor rural lo compró e hizo la cola para la dedicatoria, que le escribí con gran cariño. Fue un acto muy bonito, el único que hice en Sarria en mi vida, en el antaño suntuoso salón en el que se celebró el banquete de la comunión de mi hermana Elena. La mía, que tuvo lugar el 5 de agosto de 1979, como no llovía, se hizo en el jardín. Acabé en el hospital, por una caída que me desvió un poco el tabique nasal.

Si identificamos a la Vieja Compañera con el Tercer Reich y a mí con los aliados, con el conservador Churchill y con todos los progresistas que tras decaer el vergonzante pacto de Stalin con Hitler combatieron la criminal esvástica, la ruptura de mi familia, en una fase crítica de la adolescencia y en un lugar tan poco propicio como el Lugo ochentero, sería como un banco de pruebas, el de la Guerra Civil española o, en este caso, el lamentable conflicto fratricida de los Lugilde Pardo. Y ahí Laureano, que conocía como nadie los antecedentes, vericuetos y efectos de tan desgarrador proceso, además de tener más que catado al paciente, dio, en mi opinión de usuario, en el clavo. Vio la amenaza antes que nadie. Hizo de Churchill, del que apuesto a que se sentiría más cercano que de su paisano Fidel Castro. De hecho, los suegros de Laureano huyeron de Cuba antes de las nacionalizaciones castristas para salvar su fortuna.

Estuve unos minutos con Fidel, en 2001, en el palacio de la Revolución de La Habana. Fue delirante. La conversación giró hacia los vinos. El comandante proclamó que los buenos son los tintos. El entonces líder del BNG, Xosé Manuel Beiras, cuya visita yo cubría, reivindicó los blancos gallegos. Y Fidel aconsejó: «Tengan mucho cuidado cuando hagan la revolución, porque van a perder varias cosechas y no nos lo podemos permitir». Yo no sabía qué era más chocante, lo de una revolución en Galicia o lo de hacerla pensando en las uvas.

4

Cuando miraba el horario de los trenes sin querer viajar

Hubo un tiempo en el que me dedicaba a mirar los horarios de los trenes, y no precisamente para viajar, sino para suicidarme. «Algún día escribiré esa frase», pensé en alguna ocasión de esperanzadora lucidez, porque me parecía un muy buen recurso literario para iniciar una narración. Y aquí está. Su valor reside en que es real. No obstante, conviene aclarar que el deseo de tirarme a la vía era más bien un ejercicio mental, puesto que en realidad yo no tenía la intención de hacerlo. Este era el contenido genuino de aquellas maquinaciones ferroviarias con las que empecé a juguetear, en uno de los estadios más acelerados de mi larga danza macabra con la Vieja Compañera, en la primavera y el verano de 1991 en Ferrol.

Lo hacía cuando volvía a mi piso de la ferrolana rúa Catalunya, del Ensanche A, uno de esos barrios horribles de las ciudades gallegas, de urbanismo catastrófico, mal trazado, con edificios de baja calidad y bastante feos. No vivía allí por el nombre de la calle, aunque supongo que me resultaría simpático. Era más bien que la vivienda no estaba mal y el alquiler era razonable. La había dejado libre una compañera de la Ser que se había ido a trabajar a Santiago justo cuando desmantelaban la emisora de un Ferrol que era una ciudad tocada y hundida por la reconversión naval que tan bien retrataron la película *Los lunes al sol* y la canción de Los Limones.

El film de Fernando León de Araona está ambientado en la ría de Vigo, pero en realidad la agonía y las penurias que relata son las de la ría de Ferrol, cuya estructura productiva era mucho más

dependiente de los astilleros. La mató la llamada reconversión naval, el brutal ajuste industrial iniciado ya por la UCD pero efectuado por los Gobiernos socialistas de Felipe González en el marco de las reformas de incorporación a la Comunidad Económica Europea y a la realidad de un sector en retroceso en buena parte del continente ante el empuje asiático.

«Si Inglaterra tuviera un lugar como Ferrol, lo rodearía con una gran muralla de plata», se dice que afirmó el primer ministro británico William Pitt el Joven sobre las perfectas condiciones naturales de esta ciudad gallega para albergar la principal base naval española. La diseñó Jorge Juan en el siglo XVIII, la primera edad de oro para esta urbe a la que yo llegué a trabajar en octubre de 1990, cuando estaba en pleno declive industrial. Era raro encontrar un empleo allí, pero lo conseguí en *La Voz de Galicia*, en la que sustituí al compañero Javier Casqueiro, que se había ido a *El País,* en Madrid. Aunque hubo otras dos bajas simultáneas, y otras tantas incorporaciones, yo cubrí su hueco en la subsección de la ciudad de Ferrol.

En muchos aspectos, como el de la crisis demográfica, las malas comunicaciones, los efectos de ajustes impuestos desde Bruselas sobre sectores clave de la economía gallega y su fragmentadísima política, adelanto de la española de 2015, Ferrol constituía una muy buena escuela para el periodismo. Si bien los rudimentos del oficio los había aprendido en Lugo, en la delegación de *La Voz de Galicia*, en Ferrol completé mi formación en aquel entorno tan complejo, pero tan proclive para construirte una buena red de fuentes desde un periódico que era líder absoluto en el mercado local, con las cifras de vértigo de entonces, pues tenía una circulación diaria de 18.000 ejemplares entre suscripciones y ventas directas. Y la política local era apasionante, con su corporación atomizada y alternancias constantes en el poder.

Sin embargo, Ferrol era muy deprimente para un joven melancólico que, además, había dejado de tomar su medicación. No sé muy bien si fue por la remisión de los síntomas, pues ya no padecía mareos, por dejar atrás el estigma que suponía sufrir

depresión o para evitar la combinación con mi consumo nada moderado de alcohol durante los fines de semana. Quizá lo consulté con Laureano, no lo sé. Tal vez no. Pero sí tengo la certeza de que Ferrol era muy triste para mí. Todo cerraba. Los bares y comercios que se habían abierto en el lustro anterior, al rebufo de la financiación de las indemnizaciones de la reconversión, acostumbraban a bajar la persiana para siempre, si bien en los tramos principales de la calle Real resistía un tipo de comercio tradicional y bastante estiloso al que la crisis financiera del siguiente siglo terminaría alcanzando.

Empecé a trabajar cuando cursaba tercero de Ciencias de la Información porque vi una oportunidad de emanciparme económicamente de mi progenitor y, sobre todo, de blindarme ante la amenaza que más temía entonces: la de acabar la carrera, no tener trabajo y verme obligado a vivir en Lugo, parado y dependiendo todavía de él. Y tampoco me gustaba nada el plan de mi padre de enchufarme en un determinado medio de Santiago, pues, aunque fuese mucho mejor que la opción del desempleo, ahí seguiría estando bajo su bota e incluso me podría ver obligado a vivir o convivir con frecuencia con su otra familia, lo que no me hacía ninguna gracia. Yo tenía la aspiración de llegar a Compostela, pero por mi cuenta, sin sus ataduras.

Para ejecutar mi plan descubrí una vía en el viaje de vuelta a Lugo desde Bilbao para empezar las vacaciones de verano de primero de Ciencias de la Información. Iba en autobús, contra mi costumbre de usar el tren, que era más caro, pues aún no sabía que existían unos descuentos para estudiantes universitarios que la Renfe, siempre tan amable, no publicitaba. Mi compañera de asiento era una lucense que estudiaba a distancia y ejercía en un gabinete de prensa. Durante el trayecto me ofreció una serie de consejos que me resultaron determinantes.

Me recomendó que, el año siguiente, hiciese prácticas de verano en algún medio, pues en Galicia había en ese momento muchas oportunidades para trabajar, ya que el sector estaba en expansión. Y no había mucha mano de obra, porque éramos pocos los gallegos que estudiábamos Periodismo, de manera que venía

gente de otros lados a trabajar. Así que era posible que, si lo hacía bien, me contratasen y pudiera compaginar el trabajo con la carrera en el campus de Leioa, que era bastante llevadera, o muy fácil, como ya sabía. Que lo que necesitaría sería una red de amigos que me mandasen los apuntes fotocopiados, me informasen de las novedades y hablar con los profesores para hacer trabajos que sustituyesen los contenidos más prácticos.

Desde ese mismo verano me empecé a preparar a conciencia. Durante esas vacaciones aprendí a escribir a máquina. Y ya de vuelta a Bilbao, seguí practicando para ganar velocidad, porque con mi descoordinación me costaba, pero no era un obstáculo insalvable. También me esforcé para estar lo más al día posible de la actualidad gallega, para lo que leía el semanario nacionalista *A Nosa Terra*, que era lo que había en la hemeroteca de la facultad, e iba de vez en cuando al Centro Gallego del casco viejo a devorar los ejemplares atrasados de *La Voz* con una taza de Ribeiro (una de las más populares Denominaciones de Origen de vinos gallegos) para matar *saudades*, que se dice en portugués.

Tras las prácticas, fui a Ferrol por primera vez en tren, pues entonces aún se podía ir directamente desde Lugo, en el Expresso Rías Altas procedente de Madrid o, si no querías madrugar tanto, haciendo un transbordo en Betanzos. Era la ruta de los marineros que iban a hacer la mili. La estación ferrolana estaba en declive, pero todavía tenía algo de movimiento anunciado por la megafonía que, por cierto, se oía desde el salón de mi casa si tenía la ventana abierta. Los horarios se publicaban en la segunda página de *La Voz de Galicia,* y yo los empecé a mirar pensando a qué hora me vendría bien ir hacia las vías y tirarme. Nunca pasé de ahí. Pero fue entonces cuando empecé a entrar en esa lógica perversa del suicidio. Me relajaba tanto pensarlo que me acababa durmiendo.

Lo de los trenes me parecía una buena solución para matarse, seguramente porque no pensaba realmente en hacerlo y no se me habían ocurrido las consecuencias para el maquinista al que obligaría a atropellarme. Tampoco me importaba lo mucho que siempre me ha gustado viajar en tren. De alguna manera construía, digamos, la perspectiva ferroviaria del Holocausto, la de crear mis

propios trenes de la muerte, que no me condujesen a Auschwitz, sino que simplemente me matasen.

En 2011, cuando recorrí Polonia en tren, en una estación de Lodz pude entrar en un vagón de los que se usaban para transportar a los judíos como si fuesen ganado. Solo contaban con un ventanuco cubierto de alambre. Era terrible pensar que podían meter a más de un centenar de personas en un espacio tan reducido para recorrer distancias a menudo gigantescas, como los más de 1.500 kilómetros que hay de Tesalónica, en Grecia, hasta el campo de exterminio de Birkenau, también conocido como Auschwitz II.

Cuando visitas Birkenau ves que efectivamente el ferrocarril era la clave de esa industria de matar a la gente. La vía acaba cerca de las cámaras de gas, de la entrada a las duchas asesinas de Zyklon B. De hecho, la elección de estas antiguas caballerizas del ejército polaco en la región de la Alta Silesia como gran centro de exterminio tuvo mucho que ver con sus buenas condiciones estratégicas en las comunicaciones sobre raíles y traviesas. A Auschwitz deberíamos ir todos alguna vez. Es un lugar esencial en la memoria de la humanidad, pues nos muestra la depravación máxima a la que puede llegar el ser humano, pero es también toda una escuela de resistencia.

Yo fui en esa gira ferroviaria de 2011 por Polonia. Al complejo de campos de exterminio que el Tercer Reich instaló en las inmediaciones de Oświęcim (Auschwitz en polaco) no se puede llegar en tren desde Cracovia, que es donde terminé aquella gira de unas dos semanas. En ella devoré desde luego el texto imprescindible *Si esto es un hombre*, de Primo Levi. Por la sensibilidad con la que Levi cuenta su vida en Auschwitz, las atrocidades que vio y que consiguió superar, su obra funciona, precisamente, como una influencia determinante en la escritura del presente libro. Sí, estoy aquí, en una mañana benigna de diciembre de 2020, sentado en la terraza de un apartamento que da a la orilla del mar, en la Costa Brava, con el pantalón del pijama y un plumífero, y con el firme propósito de hablar de los trenes de la muerte y de contar mi peripecia con la Vieja Compañera con el

estilo y la fineza inigualable del químico italiano. Si consigo acercarme un poquito a su arte, ya habré hecho más que bastante.

De camino a Auschwitz conocí a una familia de profesores de A Coruña, los Fouce, que acompañados por su hija hacían un viaje de estudios en toda regla. Fuimos a Birkenau por la mañana. En el bus lanzadera se nos unió un chaval de Ourense, que nos oyó en nuestras tribulaciones en gallego sobre cómo hacer la visita. Él vivía en Eslovaquia y estaba allí por segunda vez. Fue espectacular, porque su rol en la comitiva acabó siendo el de actuar como guía por los senderos. Emergió así una recreación de una gran tradición de la provincia de Ourense, la de los afiladores y paragüeros ambulantes.

Impresionaba todo muchísimo, desde el momento en que veías como la vía se internaba a través de la bóveda de entrada. A mí de Birkenau me conmovió sobre todo la visita a los barracones, que conservan las literas en las que hacinaban a los presos, que compartían los camastros con compañeros que dormían en el sentido contrario. Y, en especial, un estanque próximo a los crematorios, que servía de depósito de las cenizas en las que se convertían los cuerpos humanos en el lugar del que se decía que solo se salía por la chimenea.

Por la tarde, en la parte de Auschwitz I convertida en museo, hubo algo que me sobresaltó todavía más, por lo explícito que era. Se trata de las pacas de pelo arrancado a los prisioneros, sobre todo a las mujeres, que encontraron las tropas rusas cuando liberaron el campo el 27 de enero de 1945. Se utilizaba, entre otras cosas, para fabricar zapatillas para las tripulaciones de los submarinos, un aprovechamiento de lo más macabro.

Lo estremecedor del pelo es que se trata del único vestigio humano que quedó del millón de personas asesinadas en esa fábrica de matar gente, a la mayoría nada más desembarcar del tren, como ocurría también en otros campos, como los de Sobibor y Belzec. A esa impactante vitrina, por lo menos en el recorrido que hice yo, se llegaba tras ver otras, lacerantes, de objetos arrebatados a los prisioneros, como las gafas, los zapatos o las maletas. Es como si te fuesen preparando para la conmoción de

contemplar las pacas, que dan testimonio de que efectivamente estás visitando una antigua factoría dedicada al exterminio de seres humanos, mayoritariamente judíos.

Auschwitz te llena la memoria de recuerdos imborrables. Pero lo que realmente te deja son preguntas. Las más obvias resultan las colectivas, aquellas para las que las respuestas siguen siendo a mi juicio insuficientes, por muy trabajadas que estén a estas alturas. Son las de cómo se llegó a tal grado de depravación institucional y si se pudo y debió haber impedido que este campo de concentración siguiese funcionando hasta enero de 1945. También si hubiera sido posible hacer algo para salvar a más gente, para evitar, por ejemplo, que falleciesen tantos supervivientes en las llamadas marchas de la muerte, las de la evacuación sobre la nieve cuando se acercaban las tropas soviéticas.

Pero hay otras cuestiones más inquietantes, que son las personales. ¿Qué habrías hecho tú, Anxo Lugilde Pardo, si te hubiesen destinado a Auschwitz, de guardián, tras, por ejemplo, resultar herido en el frente ruso o como parte del contingente de ucranianos que se encargaban de la vigilancia? Pues supongo que habría intentado hacer la vista gorda todo lo que pudiese y ayudar a sobrevivir a los que fuese posible. Pero ¿habrías podido? ¿Habrías podido escaquearte de tu obligación de darle latigazos a algún preso renqueante por orden de los jefes alemanes? Pues seguramente no. ¿Lo habrías hecho mientras lavabas tu conciencia pensando que les dabas con poca fuerza y que al mismo tiempo estabas ayudando a otros? Pues tal vez sí. Supongo que habría pedido el cambio de destino a otro lugar menos terrible mientras allí habría vivido alcoholizado, si es que no me hubiese volado la tapa de los sesos, pues, eso sí, el acceso a un arma de fuego para suicidarse de la forma más segura y expeditiva era muy sencillo.

¿Y si formases parte de la administración del campo, trabajo que por otra parte te pega más? ¿Qué habrías hecho, Anxo Lugilde Pardo? ¿Colaborar para cumplir los objetivos de víctimas gaseadas, como habría sido tu obligación, muy difícil de eludir? ¿O habrías hallado la manera de poner palos en las ruedas de la industria de la muerte sin jugarte tu propia supervivencia? Seguramente habría

intentado lo segundo mientras pedía el traslado. O sea, habrías tratado de escapar. Sí, sí. En el mejor de los casos habría intentado, o por lo menos planeado, pasarme al campo aliado para informarles de lo que sucedía. Aunque en realidad ellos ya lo sabían.

¿Y si hubieses sido un prisionero —especialmente un judío—, habrías sobrevivido? Pues creo que no, salvo que hubiese llegado en los últimos contingentes y hubiese tenido suerte, como Primo Levi, al que la liberación soviética le pilló en la enfermería, con lo que se libró de ser arrastrado a las marchas de la muerte. Cuando leí su libro *Si esto es un hombre* me vi reflejado inmediatamente, por mi mala salud, en una de las categorías de prisioneros de las que habla Levi, la de los llamados *Muselmänner*, los enfermos y más renqueantes, a los que llamaban así por andar encorvados. Eran firmes candidatos a ser enviados a las duchas de Zyklon B en la siguiente criba para hacer sitio en los barracones. También existe la opción de que me saltase el resorte gallego de la adaptación y la resistencia indómita, tal vez ayudado o ayudando a un paisano, de Galicia o de Portugal, y que así hubiese logrado aguantar.

Sin embargo, sinceramente no creo que hubiese sido capaz de sobrevivir. Primo Levi sí lo hizo, aunque después es posible que su muerte al caer por el hueco de una escalera en su casa de Turín a los sesenta y siete años fuese un suicidio fruto de una depresión como la que yo sufría de forma descarnada en mi primer año en Ferrol. Me sentía solo, muy solo. En Lugo tenía una novia a la que iba a ver todos los fines de semana salvo cuando me tocaba trabajar, pero nos iba fatal y ella, como yo notaba certeramente, quería dejarme.

Los estudios los llevaba peor aún. Me costaba mucho organizarme para estudiar a distancia, especialmente en aquel curso caótico en la Universidad del País Vasco. Ese caos se debió a la revuelta de los profesores asociados, en muchos casos de la izquierda aberzale, que protestaban contra su degradación profesional. Hubo algunas asignaturas en las que no llegó ni a haber exámenes. A mí las protestas me afectaron en dos materias. En una no pude llegar la prueba, porque la profesora, aunque

parezca increíble, la convocó a través de los medios de comunicación. Apareció en el Teleberri, el telediario vasco, anunciando que se descolgaba de las movilizaciones y que sí examinaría a sus alumnos al día siguiente. Y hubo otra, Teoría de la Imagen, de la que no me pude examinar pese a ir Euskadi a hacerlo. El curso fue catastrófico. Constituyó un factor más que me empujaba a pensar en esos horarios de los trenes de la estación de Ferrol que ya tenía bien aprendidos, mientras me acurrucaba en la cama y me acababa durmiendo.

Pero a mí siempre me apasionaron los trenes, para viajar en ellos, como estoy haciendo ahora mismo, rumbo a Barcelona-Sants desde Caldes de Malavella. Me encanta escribir en ellos, sobre todo cuando tienen mesa, como es el caso de este tren de media distancia. Pero en este trayecto para mí tan habitual desde que resido en Sant Feliu de Guíxols, cuando me toca ir en un regional escribo con el portátil sobre las rodillas, por más incómodo que resulte. La cuestión es sentir que vas avanzando en tu viaje mientras también lo haces en el texto. Resulta sobre todo estimulante cuando, aunque no sea el caso de este momento, ves paisajes extraordinarios por la ventana.

Ahí radica el principal atractivo ferroviario para mí, el de que te permite disfrutar desplazándote, e incluso escribiendo. Aunque quizá lo que más mola sea apoyarte en la ventanilla del pasillo para sentir el viento en la cara mientras contemplas el paisaje o incluso mantienes la mirada perdida en la oscuridad si es de noche. Podía hacerse en aquellos trenes viejos de antes, como el Catalán de mi infancia o el expreso Bilbao-Hendaya de mi juventud, o los que aún circulaban por Polonia en 2011.

En Ferrol empecé a mirar los horarios de los trenes, y no precisamente para viajar en ellos. Volvería a hacerlo más adelante con mucha más desesperación, pero nunca con la intensidad suficiente para provocar que me arrollasen. Y mientras tanto fui haciendo todos los trayectos maravillosos que pude, no tantos como quisiera, desde luego, pero muchos de ellos fantásticos, como cuando, al margen del *tour* polaco, crucé la Pampa, atravesé la llanura irlandesa, subí hasta las Highlands escocesas y di la vuelta

completa a Portugal y Galicia sin dejar una sola vía por recorrer. O cuando fui a la casa de Heidi en los Alpes, me adentré en la Toscana, subí a los Pirineos, a la Cerdanya, y cogí el tren amarillo, francés, de vía estrecha. No, estaba claro que yo no podía tirarme a los trenes, pues nací para viajar y escribir en ellos.

5

El Ribeiro de la caballería polaca

El día de mi único intento de suicidio oficial me paré en un bar a tomar una taza de Ribeiro. Es lo que recuerdo haber hecho camino del hospital de Lugo, la antigua Residencia. Así se conocía popularmente al centro sanitario que daba nombre al barrio circundante, bastante próximo al piso de mi madre. Desconozco los motivos de tan extravagante escala tras haber intentado suicidarme, una parada extraña incluso en el marco de mi enajenado comportamiento de aquel día. Pero sin duda mi proceder fue pintoresco, galleguísimo, como una de esas postales *kitsch* de los años setenta que siempre me han dejado prendado. De esas que tenían media docena de fotos, entre las que no solían faltar uno de esos bichos marinos con patas tan caros y que tanto gustan fuera, la catedral de Santiago, las galerías marineras de A Coruña, un hórreo, un *cruceiro*, un carro de bueyes, una mujer con pañoleta y, tal vez, una *cunca* (una taza) de Ribeiro.

La parada resulta extravagante, incluso para mí. Pero estoy seguro de haberla hecho, aunque no sea capaz de rememorar más que algún detalle difuso del bar, de su barra de madera sobre piedra, con un diseño similar al de miles de tascas gallegas, de Europa y América. Puede ser que tuviese sed y que se me ocurriese que, ya puestos a ingerir veneno, qué mejor que añadirle el vino al que en la adolescencia acostumbrábamos a llamar *meada*, por su color y no sé si también por su sabor más bien amargo.

Quizá sea más bonito interpretar la escena como un arrebato patriótico etílico. También cabe la hipótesis, nada descabellada, de que en realidad me paré allí a llamar por teléfono, vi a alguien

bebiendo el vino de O Ribeiro al estilo tradicional, en las tazas blancas, y pensé que no era mala idea imitarle. No tengo dudas de que aquella tarde llamé por teléfono, seguramente en varias ocasiones, a la misma persona, mi exnovia, que estaba en su puesto de trabajo. Un horror. Me había dejado hacía poco, aunque en realidad ya tenía pensado hacerlo antes de que me pusiese enfermo de tuberculosis, como yo bien sabía. Una vez me dieron el alta, no pasaron muchas semanas antes de que me comunicase que nuestra relación se había acabado.

Y yo me lo tomé fatal, catastróficamente mal. Así que solo me cabe pedirle disculpas por presionarla de una forma tan vil y lamentable, en aquella ocasión y también en otras posteriores. Dándole vueltas y vueltas al enigma de la taza de Ribeiro, bajo la hipótesis de la llamada de teléfono, mi conclusión es que, en el escenario más favorable para mí, quería comunicarle a mi exnovia que me disponía a entrar en el hospital para que se tranquilizase.

Allí me efectuaron el preceptivo lavado de estómago. No fue necesario que me ingresaran, aunque sí creo que me administraron algún tranquilizante, un Valium, supongo que era lo habitual en esa época. Un poco antes, aquella tarde, solo en casa de mi madre, desesperado ante la sensación de que todo mi universo se había desmoronado, había ingerido alrededor de medio centenar de pastillas, la mayoría del tratamiento contra la tuberculosis, que eran muy efectivas para combatir el bacilo de Koch, pero no, afortunadamente, para matarme, por lo menos combinadas con la taza de Ribeiro y la visita urgente al hospital.

Este intento de suicidio data de mediados de octubre de 1991, no mucho después, por tanto, de la terrible noche de agosto en la que sentí que la vida se me iba por la boca. Y en ese caso no fue por lo que ingería, sino por la sangre que expulsaba sin parar. Primero me arrastraba desde mi dormitorio hasta el baño, pero después, por comodidad, puse un cubo junto a la cama, para facilitar un flujo que me parecía incesante. Alimentaba esa sensación de que lo que salía entre mis dientes era lo que iba quedando de mi existencia, que por otra parte me parecía sumamente desgraciada, aunque no tanto como para rendirme

totalmente.

Las flemas rojas me habían aparecido la mañana anterior, cuando cubría un pleno del Ayuntamiento de Ferrol, pues yo me dedicaba en aquel entonces a la información municipal. Noté que no solo no podía parar de toser, como me pasaba desde días atrás, sino que además necesitaba ir urgentemente al baño a escupir. Cuando volví a ocupar mi puesto en la mesa de la prensa y mis compañeros me preguntaron qué me pasaba, uno de ellos dio la voz de alarma, pues los síntomas le recordaban a los de su hermano cuando había contraído la tuberculosis.

Tal vez consulté con algún médico, allí mismo, en la casa consistorial. A la vista de los preocupantes indicios, me dirigí al centro de salud Fontenla Maristany, de la plaza de España, que presentaba la extemporánea particularidad de estar presidida por una ignominiosa estatua ecuestre de Franco, conocida popularmente como *o cabalo* (el caballo). Circulaba el comentario de que no se sabía cuál de los dos era más animal. Fue retirada en 2002, cuando era alcalde el nacionalista Xaime Bello. Allí, en un consultorio próximo a *o cabalo*, me atendió un médico, tal vez recién licenciado, con muy poco acierto. Concluyó que era imposible que tuviese la tisis, pese a los síntomas evidentes, porque me faltaba la fiebre, pese a que le insistí que yo tenía fiebre rarísimamente. Me dijo que no sufría tuberculosis, sino que había una vena reventada en mis pulmones que me hacía echar sangre. Me dio un jarabe. No sé si me mandó para casa, aunque supongo que no sería tan insensato de enviarme a trabajar, si bien visto lo visto no me extrañaría nada. Yo me fui a mi domicilio, porque apenas podía mantenerme en pie.

El jarabe aquel lo recuerdo como el mayor veneno que he ingerido jamás. Mi impresión es que aceleraba mi proceso infeccioso, aunque tal vez el ritmo de agravamiento hubiese sido el mismo sin él. No lo sé. Pero me sentaba fatal, pues desde mi perspectiva abría todavía más el torrente de sangre que brotaba de mi garganta. Tal vez paré de tomarlo. Quizá eso explique que, ya al día siguiente por la mañana, reuniese las fuerzas suficientes para subir al piso de arriba, donde vivía mi casera, y hacer una llamada

de socorro. Me llevó al hospital Pepe Varela, mi jefe y, junto al fotógrafo Rodrigo Ramos Ardá, mi grandísimo apoyo de entonces.

No, no era un suicida, aunque pensase mucho en quitarme la vida. Pero sí estaba muy deprimido, tanto que apenas comía. Pesaba alrededor de 55 kilos, muy poco para mi 1,71 metros de estatura y mi complexión más bien ancha, aunque nada fuerte. Esa debilidad y la consiguiente falta de defensas explicaban que me hubiese contagiado. Siempre pensé que fue en un autobús de Lugo a Ferrol el fin de semana anterior, pues detrás de mí había un pasajero que no paraba de toser. No tengo evidencias, pero sí vi que el contagio aéreo de la tisis existe. Así, las enfermeras y los visitantes tenían que ponerse la mascarilla al entrar en mi habitación. También tuvo que hacerlo mi madre, que fue quien me cuidó durante casi el mes que estuve ingresado en el Hospital Arquitecto Marcide. Era la mascarilla azul, la quirúrgica. Por eso, cuando se generalizó el uso del tapabocas en la pandemia, pensé: «¡No, otra vez no!».

Yo solo usaba la mascarilla cuando salía de la habitación, cosa que apenas me permitían. Primero, salí para hacer alguna prueba. Después, cuando empecé a recuperarme, para dar paseos por el pasillo, que eran una liberación, si bien al principio me costaba mucho saber cómo se andaba, porque tras decenas de días tumbado apenas tenía fuerzas. Una vez salí de la habitación por mi cuenta, creo que sin la mascarilla. Fue en medio de una pesadilla muy propia del *lugildismo*, que es como algunos amigos denominan a mis peculiaridades. Estaba muy pendiente del acontecimiento de aquellos días, el golpe de Estado en la Unión Soviética, que seguía por la televisión, la radio y la prensa. Así, tuve un mal sueño en el que lo mezclé todo. Vi que era de noche y que el sillón de mi madre estaba vacío. Miré por la ventana y tampoco había rastro de ella en los alrededores. Fui a preguntarles a las enfermeras si sabían si «mi madre había salido de Moscú» y ellas lo resolvieron con Valium, cómo no.

La sanidad gallega se encontraba en una situación particularmente desastrosa. El entonces presidente de la Xunta, Manuel Fraga Iribarne, había conseguido la transferencia de las

competencias para vender la conquista en las municipales de 1991, pero el Gobierno socialista le concedió una financiación más que insuficiente. Yo lo sufrí, no solo con el jarabe venenoso que me suministraron en el centro de salud de delante de la estatua de *o cabalo*, sino también durante las largas horas (creo que ocho o más) que pasé en las urgencias hospitalarias hasta que me asignaron una habitación, mientras tiritaba sin parar bajo una manta, en un día de calor del mes de agosto. En aquel momento sí que tenía fiebre.

El pijama que llevaba todavía tenía el logotipo del Insalud y no del Sergas (Servizo Galego de Saúde), pero eso era anecdótico comparado con lo mal que funcionaba todo, pese a que probablemente, en ese momento, por más que no quisiese, yo debía de estar más que enchufado por la todopoderosa *La Voz de Galicia*, lo que en un hospital gallego pesa, y mucho. Me dejaban ducharme de vez en cuando en un cuartucho infecto, asqueroso, que había al final del pasillo. La comida era horrible, especialmente para mí, tan maniático como soy y con lo poco hambriento que estaba. Mi madre lo solucionaba como podía trayéndome para desayunar chocolatinas rellenas de fresa. Por la tarde, llegaba lo mejor, el bocata de *fuet* con tomate untado, aceite y sal, a la catalana. Me lo comía de pie junto al servicio, por si entraban las enfermeras, con mi enmascarada progenitora haciendo guardia en la puerta. Mucho nos reímos de eso durante años... hasta que volvieron las mascarillas.

Como suele pasar, a nadie se le ocurrió efectuarme un diagnóstico integral para saber cómo podía ser que un joven de veintiún años, físicamente sano hasta entonces, con éxito profesional y pareja estable, se había podido contagiar de tuberculosis, ni por qué estaba sin defensas y famélico, pues era puro hueso. Con ese diagnóstico integral, habría recibido una asistencia psiquiátrica que no recuerdo que nadie me ofreciese y que quizá habría atenuado mi posterior «bajada a los infiernos», en la terminología de Beiras.

Había empezado la guerra. Y una de las batallas fue esa acción suicida de las pastillas, que yo recuerdo como un acto

folclórico, significativo, pero no esencial en mi trayectoria. Se trata de un episodio equivalente a uno de los más famosos en su momento y que tuvo lugar en el marco de la primera gran operación de la Segunda Guerra Mundial, la invasión de Polonia por la Alemania nazi, a partir del 1 de septiembre de 1939, lo que conllevó la consiguiente declaración de guerra a Hitler de Francia y Gran Bretaña.

Durante las batallas polacas se registró un célebre ataque suicida ecuestre de un grupo de defensores de su país, que arremetieron en sus monturas contra los tanques Panzer. La acción fue ampliamente difundida como un testimonio, no tanto del valor de los héroes, sino de la futilidad de su resistencia, que, sin embargo, fue persistente y muy bien organizada, la más potente junto a la yugoslava entre las de todos los países ocupados por el Tercer Reich. Bueno, pues en mi caso, la caballería polaca se había bebido una misteriosa taza de Ribeiro, esa que tomé camino del lavado de estómago cerca de la Residencia, el antiguo hospital de mi muy amurallada ciudad natal, Lugo.

6

Mi Dieppe del Prozac

Tuve una tentativa de suicidio posterior. La llamo así porque no fue un intento, que según el Diccionario de la Real Academia Española es una «cosa intentada», sino que encaja mucho mejor en la definición de *tentativa*: «acción con que se intenta, experimenta, prueba o tantea algo». En este caso, la RAE juega a mi favor, aunque la verdad es que siento una cierta aversión por esta institución, debido, entre otros motivos, por cómo trata y ha tratado a Galicia. Hubo el episodio terrible del significado de *gallego* como *tonto* que se introdujo en 2001, pues era un uso que había en Costa Rica. Y ahí estuvo, hasta 2014 en una prueba lamentable de desprecio, pues si bien esa acepción existía, en el caso de usarse para otros pueblos, como el español, no se incorporaría al diccionario.

La RAE mantiene ese punto de minusvaloración institucional hacia lo galaico. Se percibe muy bien en la definición de *meiga*, un préstamo del gallego, que significa «persona que, según la opinión vulgar, tiene un pacto con el diablo y, por ello, poderes extraordinarios». La Real Academia Gallega, tampoco una institución maravillosa a mis ojos, atina mucho más al señalar que se trata de una individua, o individuo, «con conocimientos de medicina natural y que se supone que tiene poderes sobrenaturales, que adivina el porvenir, realiza curaciones, etcétera». Vaya, que es casi lo mismo, pero desde dos perspectivas bien diferentes, una peyorativa y la otra, descriptiva.

Pero volviendo a nuestro tema, así como lo de 1991 con las pastillas se trató de un intento, lo de 1992 no pasó de una

tentativa, una prueba o un tanteo para quitarme la vida. Y constituyó mi Dieppe, porque surgió fruto de una decisión estratégica calamitosa, similar a la que se adoptó para que el 19 de agosto de 1942 las tropas del Imperio británico, mayoritariamente canadienses, intentasen tomar este puerto francés a través de una acción anfibia que se cobró unos tres millares de bajas del país con la bandera más bonita. Fue una masacre brutal. Los alemanes, pertrechados en la costa, mataron a los invasores como moscas. Los había mandado a la muerte o al cautiverio un personaje que aparece en la serie *The Crown*: Lord Louis Mountbatten, tío del duque de Edimburgo y principal artífice de la debacle.

Mi Mountbatten, es decir, la persona que me condujo a la tentativa de suicidio de 1992, fue una psicóloga de la que no recuerdo el nombre. Y no es por preservar su reputación, pues lo pondría si lo supiese. Quizá es que no me caía mal y me ayudaban sus sesiones, aunque me obligase a hacer alguna conjunta con mi padre, lo que me pareció demasiado fuerte de soportar. La psicóloga me la había buscado él, pues ella tenía algún tipo de relación con la destacada empresa gallega de la que él era alto ejecutivo.

Atendía en un edificio de techos altos de la rúa compostelana de Entremurallas, que por la parte de atrás da a la plaza de Galicia. La consulta estaba en el mismo centro pero se accedía por una callejuela, lo que le daba gran privacidad, en una época en la que para mí resultaba muy estigmático preguntar si podía salir antes de tiempo del periódico o tomarme el día libre para ir a Santiago a ver a la psicóloga. Trabajaba en un gabinete con un psiquiatra, que era el que en teoría me controlaba la medicación. Y ahí estuvo el problema que me llevó a Dieppe pero que, pasado el malísimo trago, acabó por cambiar bastante mi vida para muy bien.

Tras el susto del día de la caballería polaca, en 1991, mi padre me concertó una visita con un psiquiatra de Santiago que me atendió en su suntuosa consulta del Araguaney, el entonces más lujoso edificio de la capital de Galicia. De todos los psiquiatras a los que he ido en mi vida, fue el que menos me agradó, pues con los otros he de reconocer que he tenido bastante suerte, aunque

suela preferir a los psicólogos. Esa inclinación tiene que ver con el diferente enfoque con el que abordan tu patología, farmacológico en el caso de los primeros y analítico en el de los segundos. En cualquier caso, en aquellos mullidos sillones de la parte no hotelera del Araguaney, en una estancia amplia y muy bien iluminada, con luz indirecta y sin el aspecto lúgubre de otros consultorios, me diagnosticó una depresión. No tengo duda de eso, pues me recetó una pastilla, una cápsula blanca y verde: el antidepresivo Prozac. Así que en aquella consulta, en otoño de 1991, fue cuando me convertí oficialmente en depresivo.

Desconozco si fue por indicación suya, pero de la psicoterapia se pasó a ocupar la profesional de Entremurallas. Quizá se llamaba Amparo, pero no estoy seguro. Tenía el despacho situado casi encima de las que considero las dos mejores cafeterías compostelanas, cerradas durante la pandemia. Una es El Muelle, que no sé si reabrirá. La otra sí que cerró definitivamente. Se trata del Derby, el clásico café de Santiago, con sus mesas y paredes de madera. Les encantaba a los visitantes argentinos, como el gran historiador de las migraciones Fernando Devoto, por su aire muy porteño, con todo muy clásico y rancio, con los camareros uniformados y los servicios prehistóricos. Fallaba el suelo, que estaba forrado con un plástico, seguramente pensado para paliar los rigores de la lluvia de la capital de Galicia. Tenía una mesa maravillosa en la que te sentabas casi a ras de la piedra de la calle. La pena es que era pequeña y resultaba complicado poner en ella el ordenador.

Ahora escribo en la plaça del Mercat, en una esquina, la de la terraza de La Muralla, que es mi *bar casa* en la Costa Brava. Lo descubrí el primer día que vine a Sant Feliu de Guíxols, en 2020. Había estado aquí en 2019, el fin de semana del 10 y el 11 de agosto, porque mis terapeutas me recomendaron pasar unos días fuera de Barcelona. El sábado fui a ver a mi *tieta* Baró y el domingo fui a la no muy lejana Calella de Pallafrugell, que pude contemplar desde el mar navegando en el barco de Dídac, una suerte de hermano mayor catalán mío. Es hijo de la gran amiga de mi madre, la maravillosa María Antonia, a la que conoció en la parada del

autobús de las Teresianas, donde coincidían su hija, María Antonia, y mi hermana Elena. El padre de Dídac, José Antonio, era capaz de cantar óperas enteras mientras se sumergía en las gélidas aguas pirenaicas de la piscina familiar de Alp y jugaba una partida de ajedrez permanente con mi padre. Cada día se comunicaban por teléfono el movimiento de la jornada en una partida a distancia independiente de las presenciales que solía durar dos o tres meses.

La experiencia de Sant Feliu en 2019 caminando por el *camí de ronda* (el que sigue la costa) de S'Agaró fue fantástica. Y por eso volví a parar aquí en noviembre de 2020 para efectuar la bajada de la medicación haciendo senderismo pegado a la Costa Brava, plan que terminó de estropear en buena medida una rotura de menisco que arrastraba desde Galicia. Pero me quedé, primero en el apartamento de la *tieta*, con vistas a la playa, y después ya en el que alquilé directamente sobre el mar.

Para venir a Sant Feliu de Guíxols huyendo del estrés pandémico barcelonés hice un poco de trampa con mi psiquiatra. Consistió en exagerar un poco el apoyo local que tenía, pues le dije que aquí había un bar de unos de mi pueblo. «¿Me quieres decir dónde hay un sitio en el que uno de tu pueblo no tenga un bar?», me preguntó con bastante gracia Víctor Pérez, jefe de Psiquiatría del Hospital del Mar. Yo le contesté que efectivamente resulta muy complicado hallar un sitio donde no haya un bar de unos de mi pueblo o de los de al lado. En Sant Feliu ya no lo había, porque El Tirol, situado frente al juzgado y regentado por Fina Faraldo, de Sarria, y su hijo Xavi, cerró durante la pandemia.

El primer día que fui a visitarlos apenas pude hablar con ellos, no tanto por la pandemia, sino porque el marido de Fina, Jorge, que después sí que acabó siendo uno de mis grandes apoyos locales, no se encontraba bien. Me puse a caminar, a explorar mejor esta atractiva villa del Baix Empordà cargada de historia industrial a la que había venido muchas veces de niño, precisamente a visitar a las hermanas Faraldo. Y acabé encontrando un bar que me pareció de Lugo. Se llama La Muralla, está bajo los arcos de unos soportales y tiene como emblema una fortificación que no es exactamente la de mi ciudad natal, pero se

parece bastante. Así que le pregunté al tabernero, Rafel, si eran de Lugo. Mientras me atendía en la puerta, lo único que podía hacer debido a la pandemia, me respondió que no, que él era catalán y que estaban especializados en platos de comida hondureña, que tan bien prepara su pareja, Leyda.

Pero sí que me demostró que la influencia lucense latía en su local, pues cuando le enseñé una foto de mi muralla me dijo que se había inspirado en ella, aunque después el diseñador del logo hizo un poco lo que quiso, como debe ser. El bar se llama La Muralla porque en el comedor se conservan, bajo el suelo de vidrio, los vestigios de la antigua fortificación de Sant Feliu. Desde entonces es mi cuartel general en la Costa Brava. Mi *bar casa*, un concepto que usaba mi compañera Montse Carneiro en un artículo de *La Voz* que estaba enmarcado en el Dublín, de la coruñesa rúa Panadera, adonde durante una época íbamos a diario al salir del periódico. Y que en mi caso se aplica sobre todo O Dezaseis, el mítico restaurante compostelano que llegó a ser la redacción informal de *La Vanguardia* en Galicia.

Son muy malos tiempos para la hostelería. Menos mal que, según me cuentan, al menos sigue abierto otro de los míticos cafés compostelanos, el Casino, en la rúa do Vilar. No está lejos del casi secreto y clandestino acceso a la consulta de Amparo, si es que así se llamaba la psicóloga de mi Dieppe, que llegó cincuenta años después del verdadero. Durante mis visitas con ella fui mejorando. No debía de ser mala terapeuta, aunque casi me llevase al colapso. No sé. Me enseñó cosas útiles, algunas básicas, como los ejercicios de Jakobson, que consisten en tensar los músculos por partes para acabar en un estado de relajación total.

Pero cometió una gran insensatez, se supone que, de acuerdo con el psiquiatra, al que solo vi una vez de lejos: me mandó dejar el Prozac de repente, pues consideró que, como ya estaba mejor, no me hacía falta. Fue en 1992, cuando esa molécula, la fluoxetina, que funciona en el cerebro como un inhibidor de la captación de serotonina, todavía se estaba popularizando. Pero eso no justifica la bestialidad que hicieron conmigo.

Tras unos nueve meses tomando las cápsulas verdes y blancas,

cuando me las quitaron, supongo que pasado el período de latencia, padecí un síndrome de abstinencia salvaje. Me sentía fatalmente mal. Fue en junio. Viajé a Bilbao a hacer el examen de Empresa Informativa, una asignatura de esas de Ciencias de la Información que no destacaba por su dificultad. E iba bien preparado. Lo que no era bueno era mi estado de ánimo. Aquel examen tuvo lugar en la última planta de la Facultad de Leioa. Me lo pasé obsesionado con las ventanas. No podía parar de pensar en abrirlas y tirarme por ellas. Pero como siempre me faltó valor, o tal vez la altura no me convencía, aunque creo que podría haber bastado para matarme, porque los techos de la facultad eran muy altos. Los techos altos siempre me han atraído y cautivado, como herencia de las señoriales casas de mi abuela en Sarria y Triacastela. Creo que saqué notable en Empresa Informativa, que era fácil. Y la carrera me iba bien. Así que la crisis no estaba allí, en Leioa.

De vuelta a Lugo se me ocurrió resolver mi problema de una vez por todas, de una forma expeditiva. Había leído no mucho tiempo atrás una información que no debió publicarse. De hecho, yo creo que hoy no saldría, según comprobé cuando, por primera vez, en septiembre y octubre de 2020 estuve buscando en Google contenidos de esa índole. El titular decía, más o menos, que el puente Nuevo, A Ponte Nova, se había convertido en los noventa en el sitio preferido para los lucenses que querían quitarse la vida, es decir, suicidarse. En el texto se explicaba que la tasa de éxito en los asesinatos contra uno mismo era altísima allí, en el paso sobre el río Miño de la carretera nacional que conecta Lugo con Santiago, y que había sustituido unos años atrás al puente romano que hay al lado de las termas.

El puente de marras está, como el hospital, cerca de casa de mi madre. A ver, Lugo no es Ciudad de México ni São Paulo. Todo está cerca. Pero tanto ese paraje suicida como el hospital se encuentran en la misma zona, en las inmediaciones de A Fonte dos Ranchos, cerca del área por la que siempre vivió mi madre en Lugo, salvo el primer año que pasó allí. En cualquier caso, que el centro sanitario también se hallase por allí poco debía importar,

según la noticia, porque te tirabas y se acababa todo. No lo puedo asegurar, pero me recuerdo pasando una pierna sobre la barandilla blanca, o intentando hacerlo, en un mediodía de domingo soleado, con la espectacular vista del Miño debajo. Quizá eso también me salvó. Quizá el gusto por los ríos, como la pasión por los trenes, me aferraba a la vida. Sí recuerdo que Víctor Muñoz, mi mejor amigo de la adolescencia y la juventud, vino allí a buscarme.

Mi padre, atormentado, me buscó otra psicóloga. No es que lo de la anterior fuese culpa suya, pues yo no di la voz de alarma de que me habían quitado así la medicación y él quizá ni lo supiese. Además, tampoco podía valorar lo que suponía. En todo caso se trató de mi Dieppe, una operación suicida provocada por una decisión catastrófica en la planificación estratégica de la lucha contra la Vieja Compañera. Existe la teoría de que la descabellada invasión de este puerto francés en 1942, un hecho muy menor en el curso de la guerra, fue un ensayo para el asalto de Normandía de dos años después y contribuyó en cierta medida a rebajar la presión de Stalin sobre Roosevelt y Churchill para que abriesen un segundo frente en la Europa Occidental. Mi Dieppe, en cambio, resultó determinante. Propició todo un vuelco que, más que positivo, fue salvador.

7

Descifrando Enigma en Buçaco

La primera vez que pisé Portugal, en 1992, viajé con una psicóloga para hacer una terapia intensiva itinerante. Duró algo más de veinticuatro horas, la mayor parte de ellas en el Volkswagen Polo blanco de ella, Rosa Iglesias Otero, no muy alta, de pelo corto, ingeniosa y muy lista. Había trabajado en la empresa en la que era directivo mi padre, que recurrió a ella tras lo que yo llamo mi «Dieppe del Prozac». Justo coincidía que los dos iban a desplazarse esos días a Nelas, en la Región Centro lusa. Ella iba a visitar a una amiga y él, a trabajar en la filial portuguesa, ubicada allí. Así que viajé por la tarde con mi nueva terapeuta y regresé por la noche del día siguiente con mi progenitor.

En esa época Rosa no tenía oficina, aunque sí un despacho en su piso junto al Parlamento de Galicia, que se halla en la rúa do Hórreo, en un antiguo cuartel, lo que imprime carácter, y mucho, a la cámara legislativa autonómica gallega. Pero, salvo alguna ocasión concreta, como cuando estaba enferma, Rosa no solía citarme en su casa ni en su estudio, sino más bien en cafeterías, cines o montes.

La primera vez nos reunimos en un bar, el Zocas, ya desaparecido, como tantos de esa zona, el horrible Ensanche compostelano. Manuel Rivas, en su obra esencial *Galicia, el Bonsái Atlántico*, lo definió como un lugar lamentable, en el que no cabe hacer otra cosa que comerte una hamburguesa y maldecir los pasos que te llevaron hasta allí. Quizá Rosa no tenga una visión tan apocalíptica como Manolo, que es de A Coruña, de Monte Alto, un barrio también de urbanismo calamitoso, pero mucho más

hermoso, porque está junto a la Torre de Hércules.

Rosa, en cambio, es compostelana, compostelanísima, tanto como el certificado de los peregrinos. Nació en Santiago, estudió Psicología en su universidad y su padre trabajaba en el servicio de meteorología del aeropuerto Lavacolla, donde se empleó después de estar emigrado en Holanda. Vivía en la zona de A Estila, el barrio conocido sobre todo por albergar la residencia universitaria del Opus Dei. De hecho, uno de los paseos más habituales con mi descifradora de la Vieja Compañera consistía en acompañarla cuando subía desde su casa a la de sus padres. Íbamos a toda leche, porque ella era muy rápida, por el Hórreo, la plaza de Galicia, las Orfas, Calderería, la plaza de Cervantes, la Algalia de Arriba, San Roque... Era un camino, sin embargo, bastante corto, pero en Santiago los nombres de las calles acostumbran a cambiar en cada curva o en apenas unos cientos de metros.

Quedamos en el Zocas para hablar ese lunes porque era urgente. Yo creo que mi progenitor la había llamado la noche anterior, la de Dieppe, para que se pusiese al frente de una situación «límite», como me la definió ella años después. Conectamos muy bien. Rosa concluyó que efectivamente podía ayudarme, y que si me recuperaba podía llegar a donde yo quisiese.

Una de las tareas prioritarias a las que se dedicó al principio fue a acumular información. Buscaba comprender bien mis agobios, temores y preocupaciones, las que estaban detrás de las arremetidas de la Vieja Compañera. La función de Rosa era parecida a la de una analista de Bletchley Park, la instalación secreta británica donde se descifraban las comunicaciones alemanas efectuadas a partir de la máquina Enigma, que tanto ayudaron a los aliados sobre todo en la batalla del Atlántico, en la decisiva lucha por la supervivencia contra los ataques de los lobos grises, la flota de submarinos del Tercer Reich.

Visité en Escocia el escenario de una de aquellas hazañas de los U-Boot, los submarinos alemanes. La capitalizó el capitán de corbeta Günther Prien, condecorado con la Cruz de Hierro por haber conducido a su sumergible, el U-47, hasta el interior de la

base de Scapa Flow, del archipiélago de las Orcadas, donde consiguió hundir al acorazado Royal Oak. Prien se coló por un estrecho que yo crucé estremecido en el bus turístico que nos llevó de ruta por aquellas islas tan bellas y remotas.

La incursión de Prien, justo cuando se iba a cumplir el primer mes y medio de la guerra, funcionó como todo un revulsivo contra la campaña nazi para hundir la mayor cantidad posible de mercantes que transportaban las provisiones, pertrechos y hombres que estaban permitiendo al Reino Unido ser el faro de la libertad durante los años más oscuros de la guerra. La fuerza submarina nazi, que atacaba en grupos (las famosas «manadas de lobos»), estaba dirigida por Karl Dönitz, el almirante que en 1945 acabó sucediendo a Hitler como presidente del Tercer Reich y firmó como tal la rendición alemana. Si bien el historiador Max Hastings sostiene que era una percepción exagerada, Churchill consideraba que la ofensiva submarina llegó a poner contra las cuerdas la resistencia británica como no lo hizo ninguna otra de las tácticas ofensivas nazis, ni siquiera los bombardeos.

Ante aquellas acciones aéreas, el Gobierno de su Majestad británica podía mantener en pie su casi solitaria resistencia. Era incómodo, pero la vida continuaba, como relató con maestría en sus crónicas de *La Vanguardia* Augusto Assía, el gallego de A Mezquita, Ourense, que fue el único corresponsal español acreditado durante toda la guerra en Londres y se convirtió en asiduo visitante de Churchill. Según me contó un amigo común, lo iba a ver al refugio en el que trabajaba. Winnie, como le apodaban, acostumbraba a recibirlo en la bañera o en la cama, mientras daba órdenes trascendentales sin dejar de beber whisky y fumar puros.

Si Inglaterra era la llama de la empecinada resistencia cuando nada parecía parar al equivalente bélico de mi Vieja Compañera, la alianza de la Alemania nazi y la Italia fascista, a contracorriente en la España filonazi, Augusto Assía se convirtió en el cronista de ese memorable combate en pro de la libertad. Y es que, en su momento de mayor gloria periodística, durante la batalla de Inglaterra, no había duda de quién era el bien y quién era el mal. Según fue avanzando la guerra resultó algo más difícil establecer

tal distinción, cuando, por ejemplo, empezaron los genocidas bombardeos británicos contra las ciudades de Alemania, cuando los rusos la invadieron sembrando el terror y con violaciones masivas o cuando Estados Unidos lanzó sus bombas en Hiroshima y Nagasaki.

Rosa fue como uno de aquellos cerebros entre los que estaba Alan Turing, que, con la ayuda previa polaca y francesa, consiguieron romper el secreto del código alemán de Enigma. Ella me ayudó como nadie antes a empezar a entender la amenaza a la que me enfrentaba y que me había puesto de nuevo contra las cuerdas, hasta el punto de que, si no recuerdo mal, apenas necesité unos días para recuperarme tras la crisis de mi Dieppe del Prozac y reincorporarme al trabajo. Tras la muy pertinente consulta psiquiátrica, volví a tomar las pastillas verdes y blancas cada día, lo que me ayudó a estabilizarme.

No es que me pareciese magia, porque ella se esforzó por dejarme claro que lo que me había pasado en ese episodio concreto se debía, en gran parte, a la brusca interrupción del tratamiento farmacológico, una barbaridad que era muy peligrosa y generaba el síndrome de abstinencia. Lo hizo mientras viajábamos en su Volkswagen blanco hacia el sur. Conducía sin dejar de hacerme terapia, en busca de esos motivos de la tenebrosa angustia que me consumía.

El escenario ayudaba, y mucho. Iba a cumplir veintidós años y jamás había estado en Portugal, lo que tampoco era tan raro en una persona de mi edad que vivía en la mitad norte de Galicia, en Ferrol. Pues en esa época, cuando aún faltaba casi una década para que A Coruña y Ferrol estuviesen unidas con Lisboa por autopista, la exploración del llamado país vecino era cosa sobre todo de los gallegos del sur, de los de las provincias de Pontevedra y Ourense, así como quizá los de Santiago.

Mi desconocimiento de Portugal era absoluto, lo que dio paso al asombro desde que cruzamos la frontera por Tui, por el viejo puente sobre el Miño, que es como un cajón metálico rectangular por el que por arriba circulan los trenes y por abajo, los coches y los peatones. Cenamos un sándwich en Póvoa de Varzim, un

pueblo turístico de urbanismo terrorífico que me recordó lamentablemente a tantos otros de Galicia. Pero al día siguiente, antes de que por la noche volviese de nuevo a Santiago con mi padre, Rosa me llevó a dos lugares preciosos a los que sigo volviendo de vez en cuando, casi como en peregrinación. Se trata de Viseu, para mí una de las ciudades más fascinantemente portuguesas de Portugal y en cuyo casco antiguo estuvimos comiendo antes de dirigirnos al bosque de Buçaco, al lado de Coimbra. Es un espacio forestal casi sagrado, formado por especies traídas de todo el antiguo imperio colonial. Está presidido por un castillo neogótico, neomanuelino, imitación del estilo renacentista portugués, con los arcos decorados con motivos marinos junto a vistosos azulejos.

Hacía mucho calor, pero el bosque, tan tupido, refrescaba mientras Rosa completaba la que fue la primera parte del excepcional trabajo que hizo conmigo, siempre desinteresado. Portugal me pareció la patria negada de los gallegos, el país en el que se hablaba prácticamente nuestra lengua, sobre todo en el norte y el centro, y todo me resultaba casi igual que en Galicia, pero más atractivo, pues era un paraíso por explorar.

Continué explorándolo con Rosa en los dos años siguientes, en algún que otro viaje, como aquel en el que me llevó a otro espacio natural deslumbrante, el Parque Nacional de Peneda Gerês, junto a la frontera con Ourense. Al principio su trabajo tenía, creo yo, tres ejes fundamentales: el de superar los últimos coletazos del noviazgo previo a la tuberculosis, el de ayudarme a manejar las disfunciones de mi familia desestructurada y el de blindarme para agobiarme menos en el trabajo. Ahí Rosa, especializada en relaciones laborales, aplicaba una de sus frases favoritas: «Si quieres pisar, pisa y si no, relájate y disfruta».

Rosa sostenía, con razón, que yo era un teórico, por lo que para completar el desciframiento de la Vieja Compañera me hizo consultar el único libro de autoayuda que he leído en mi vida, *Tus zonas erróneas*, de Wayne Dyer. Me llamó la atención, sobre todo, la forma en la que estaba escrito, en segunda persona, como una sesión de psicoterapia, dirigida a fortalecer la autoestima del

paciente y ayudarle a afrontar mejor sus preocupaciones, A mí me servían mucho más los consejos de mi terapeuta. Fue ella la que, como descifradora de Enigma, me enseñó a mirar hacia dentro, más allá de las tinieblas de la Vieja Compañera, lo que mejoró notablemente mi autoestima. También me hizo entender que mucho de lo que sentía no era real, sino producto de la enfermedad y de la situación afectivamente poco favorable en la que me había tocado crecer, con independencia de que otra mucha gente lo hubiese tenido cien mil veces más difícil para desarrollarse como persona.

De la mano de la descifradora, conseguí acabar de enderezar los estudios tras el naufragio de 1991, el año de tercero, el primero en el que trabajaba en Ferrol y el de la tuberculosis, en el que solo aprobé dos asignaturas de las ocho en que me matriculé. En el tiempo de Dieppe, el de la tentativa del puente Nuevo de Lugo, ya estaba en franca progresión e incluso me había inscrito en una materia de cuarto, con vistas a intentar lograr el milagro de recuperar el año casi perdido que arrastraba. Lo conseguí en el curso 1992-93, con Rosa de entrenadora. Hice cuarto y quinto a la vez menos una asignatura mientras trabajaba en Ferrol. Era Periodismo y había materias que casi las estudiaba enteras durante los viajes para ir a hacer los exámenes. Jugaba siempre con junio y septiembre para aprovechar las vacaciones, e incluso pedí días de permisos no remunerados, que *La Voz* tuvo el detalle de no descontarme.

Ciencias de la Información, que es como se llamaba oficialmente la carrera y en la que Periodismo era una especialidad, no era muy exigente. En una ocasión hice el cálculo de cuánto tiempo dedicaba a afeitarme durante un curso académico y lo traduje al número de asignaturas que podría aprobar con él, con resultados asombrosos, aun contando con ir de vez en cuando a la barbería a hacer arreglos. Y eso hice: me dejé barba con la idea de quitármela al acabar los exámenes, aunque después, en verano, cuando la meta estaba cerca y la barba me molestaba bastante con el calor, me afeité. Al mismo tiempo, me fui especializando en negociar con los profesores y en conseguir

apuntes, incluso sin conocer a nadie en el aula que me tocaba, porque había perdido comba respecto a mis antiguos compañeros.

El legado fundamental que me dejó Rosa fue el de reforzarme, mostrándome mis capacidades, ayudándome a gestionar mis debilidades y exhortándome a no ponerme límites. Así, por ejemplo, me saqué el carné de conducir pese a que estaba convencido de que, por mis problemas de descoordinación de zurdo contrariado, era un negado absoluto para la conducción. La verdad es que me costó horrores. Lo obtuve a la cuarta y porque la examinadora tenía una hija que quería ser periodista. Se apiadó de mí, previa intermediación de mi monitor, Mariano. Yo y los Mariano... ese tema. En RAC1 empecé como *marianólogo*, es decir, especialista en Rajoy. Y en este libro hay varios párrafos dedicados a otra persona con ese mismo nombre, pero no la identifico para preservar su privacidad.

Como sentía un gran déficit de formación, al acabar Periodismo en Bilbao empecé Políticas en Santiago. Era bastante más difícil, pero también me resultaba mucho más interesante y estimulante. Nunca acabé de resolver del todo mis dudas filosóficas, y tampoco tenía claro si estudiaba para aprender o para aprobar. Me convalidaron casi un curso. Me lo tomé con más calma que Periodismo, entre otras cosas porque las vacaciones ya no las dedicaba solo a estudiar, sino a ir a Portugal con mi novia de la época. Y encontré la materia que realmente me apasionaba, la Sociología Electoral. Acabé alrededor de finales de 1998 o principios de 1999.

La terapia con la descifradora, Rosa, había terminado mucho antes, sobre 1994, que fue también cuando, bajo las indicaciones de un psiquiatra, dejé de tomar el Prozac, pero esta vez, poco a poco, espaciando las pastillas hasta poder abandonarlas. Con Rosa manteníamos la amistad, incluso después de que ella se fuese a vivir a Madrid. Pero después, como pasa a veces con la distancia, el contacto se fue difuminando hasta desaparecer. Pero este libro me permitió retomarlo para que me ayudase a reconstruir aquella etapa, que fue mi salvación, equivalente a la batalla del Atlántico en la Segunda Guerra Mundial. Con Enigma y otros instrumentos,

como el radar y el sónar y la ayuda aérea, Reino Unido consiguió resistir y ganar. Por el estilo de sus consejos y su inteligentísima labor de inteligencia creo que a Rosa le pega mucho ser mi Bletchley Park particular, función que vuelve a ejercer en este mismo momento en el que estoy escribiendo.

8

La línea Maginot de la Falsa Alegre Compañera

En la madrugada del 13 de enero de 1998 el viento soplaba con tal fuerza que sacudía los centenarios cimientos del ferrolano barrio de A Magdalena, esa tableta de chocolate dieciochesca, como la del Eixample barcelonés. Era la zona en la que vivía en esa época, de tregua por parte de la Vieja Compañera. Habitaba en un piso alquilado en la calle María, a manzana y media de la casa natal del dictador Francisco Franco. Los bastidores de las ventanas de mi piso batían sin parar, hasta que consiguieron arrancarme de la cama y arrastrarme a la habitación de los libros. Buscaba algún volumen de historia, de esos especialmente aburridos, a ver si así conseguía quedarme dormido. Sobre la una de la madrugada sonó el teléfono, fijo, por supuesto. Mientras corría por el pasillo pensé de todo, menos en lo que iba suceder, que me habría parecido inimaginable. Me llamaba el concejal de Tráfico, Manuel Fernández-Castro Cancela, con quien había trabado una estrecha relación en el marco de las recurrentes crisis del PP local.

«Siempre te quejas de que no pasa nada en Ferrol, pues ya tienes la gran noticia, y es para ti», me dijo Manolo. Después, con una serenidad que me mosqueaba bastante, me explicó que la plataforma petrolífera que se estaba construyendo en Astano, el astillero del otro lado de la ría, se había soltado y había chocado contra el cercano puente de As Pías, dejando a la ciudad aislada. Como no le creía, me pasó al alcalde, Juan Blanco, el cual, pese a su fama de abstemio, me pareció que había bebido. Llamé a la Policía local para contrastar la información, con esa vocecilla de

imbécil de quien sabe que pregunta una tontería. Me confirmaron que era cierto. Entonces avisé a la redacción de A Coruña, pues sabía que todavía se podían parar las máquinas de la edición de Ferrol y meter la noticia en algunos ejemplares. No hubo manera. En realidad, después comprobé que mis interlocutores en la sede central de *La Voz de Galicia* no sabían muy bien qué era ese puente, a pesar de estar a unas pocas decenas de kilómetros en línea recta de su puesto de trabajo.

Me seguía costando creérmelo. Y obvié la instrucción coruñesa de escribir desde casa lo único que me dejaban meter: un texto en portada, pero solo para la edición de A Coruña ciudad. Sobre el pijama me puse unos pantalones, un jersey y una cazadora de pana, cogí el coche y salí disparado hacia el puente, pues en Ferrol, como en Lugo, nada queda lejos. Al acercarme vi que la cosa iba en serio. La Policía local cortaba el paso. Solo me dejó pasar al acreditarme o reconocerme, no sé. El espectáculo era apocalíptico. La gigantesca plataforma, con su forma de barco de 254 metros de largo y docenas de pisos de altura, estaba atravesada en el puente, con una ristra de farolas colgando. Por abajo brotaba un géiser de agua, el de la tubería que suministra a los municipios del sur de la ría, como Fene y Mugardos.

Pregunté si había víctimas, me confirmaron que no y no pude reprimir los saltos de alegría por poder contar una noticia así, incruenta, y sin que se viese allí ningún medio más. El alcalde se quedó horrorizado por mi entusiasmo y su secretario, un gran tipo, comentó que él ya sabía que yo era un ser deshumanizado, al que solo le interesaba la información. El concejal de Urbanismo, el más listo, mascullaba que era una pena que la plataforma no siguiese su trayectoria hacia dentro de la ría, cargándose también el viaducto del ferrocarril, porque así renovarían los dos. De hecho, el puente roto fue reconstruido con dos carriles adicionales, una reivindicación de la ciudad desde hacía décadas.

Aunque hubo por en medio penosos intentos de sancionarme por no seguir los trámites burocráticos, de los que por otra parte no tenía la menor idea, pues pensaba —y todavía pienso— que la noticia manda, la exclusiva en los medios impresos sobre el

Discovery Enterprise me permitió lograr el ansiado traslado fuera de Ferrol. En realidad, se llamaba *Discoverer*, pero yo, que soy tan de tierra adentro que nunca tuve claro lo de babor y estribor, le puse mal el nombre en la edición especial que, finalmente, conseguí que se hiciese aquella misma noche para Ferrol.

Aquella noche me ayudó a descubrir cómo funcionaba la redacción central a la que en breve me incorporaría. Por ejemplo, ya había mandado el texto para la edición de A Coruña cuando me llamó un redactor jefe para decirme que ya sabían que era verdad, porque había llegado un teletipo de Efe. No podía dar crédito a lo que escuchaba, yo que tenía frente a mí el espectáculo del géiser, las farolas, la calzada hundida y el cordón policial. Sin embargo, lo fundamental es que aceptaron hacer la edición de Ferrol, que en realidad lo único que tenía distinto era la portada y una página sobre el suceso. Enseguida se agotó. En algunos kioscos le hicieron una fotocopia a la página del desastre para adjuntarla a la edición inicial. De lo contrario, la gente no quería llevarse el periódico, que ya estaba viejo.

Pero lo más bonito de aquel día se produjo al mediodía, cuando el *Discoverer* estaba todavía empotrado sobre el puente de la ría de Ferrol, construido durante el franquismo. El presidente de la Xunta, Manuel Fraga, llevaba varias horas en Ferrol después de haber arrastrado a dos amedrentados *conselleiros* a un temerario viaje aéreo en medio de la tempestad. No como ocurriría años después con el *Prestige*, cuando pasó varios días escondido. Yo volví a la redacción, que no pisaba desde la madrugada, desde que había escrito la edición especial, con la errata del nombre del buque incluida. Y cuando entré todo el mundo se puso de pie para aplaudirme. Fue un momento mágico, porque además a muchos no les caía precisamente simpático, en algunos casos por causas que yo mismo me gané a pulso y en otros, por probables envidias y otras bajezas que mi descifradora me había ayudado a manejar.

Aunque le acabé cogiendo mucho cariño a la ciudad y de hecho me considero algo ferrolano, estuve muchos años tratando de irme de Ferrol, por lo menos desde 1994, cuando pasé a tener un contrato fijo. Estudiaba en Santiago, mi pareja de entonces

tenía un piso allí y llevaba media vida formándome para ocuparme de la información política autonómica. Diría que el traslado lo solicité formalmente en 1995, lo que no sentó nada bien, porque la delegación de Ferrol, la más potente de todas las de *La Voz*, era entonces un mundo muy cerrado, casi como autosuficiente, e incluso fui medio castigado debido a mi solicitud. Se solía destacar que, si las ediciones de nuestro periódico fuesen independientes, la ferrolana sería el tercer diario de Galicia en ventas, solo por detrás de la de A Coruña y del *Faro de Vigo*. Algunos consideraban una traición que quisiera marcharme después de que me hubiesen dado una plaza allí. A mí, que era el único no ferrolano de nacimiento, todo eso me parecía muy marciano e injusto. Así que insistí, pidiendo el traslado ya no a Santiago, sino a todas las ciudades de Galicia, ordenadas en función de mis preferencias.

A Coruña la debí de poner por arriba porque era la central, donde podría haber más plazas, no porque tuviese un interés especial en trabajar allí. Ni siquiera me atraía la ciudad, pues el mar embravecido y las mareas de cemento no figuran entre mis gustos paisajísticos principales, aunque admito que la ciudad tiene algunos lugares que me parecen encantadores, como la plaza de Azcárraga o la coraza del Orzán. Y contaba con intensas conexiones sentimentales con ella, pues mi abuela materna nació en A Coruña y mi bisabuela tuvo un bar, el Batanero, en la mismísima plaza de María Pita, donde ahora hay una pizzería Cambalache. Yo mismo viví en A Coruña unos meses cuando era muy pequeño y mi padre completaba su milicia universitaria. En cualquier caso, fue adonde me acabaron por destinar en abril de 1998, en la sección de Economía.

Tenía su gracia que, justo cuando estaba acabando Políticas, yo, hijo, hermano y sobrino de economistas, que se había resistido al máximo a seguir el camino paterno que creo que apuntaba hacia Empresariales por ser algo más asequible para mí, se ocupase de esa materia. Pero fue muy interesante. En la sección había una muy buena escuela de trabajo, asentada en el tiempo y con un estilo y unas dinámicas atractivas profesionalmente. Todo esto, claro está, haciendo abstracción de la sumisión, si no adoración, a

los capos (ahora ya se les puede llamar por su nombre) de las cajas de ahorros, los que provocaron que el Estado se tuviese que acabar gastando como mínimo más de 7.000 millones de euros de dinero público en su rescate.

De alguna manera, a la comarca de A Coruña vino conmigo la Vieja Compañera. No, no se quedó en Ferrol. Si bien cuando recibí el temprano diagnóstico de mi Churchill de Láncara yo vivía en Lugo, creo que la empecé a incubar de forma decisiva en los meses terribles, por tristes y de desatada alcoholización juvenil, en los que viví en Santiago, en tercero de BUP. Después ya nunca se separó de mí, ni al volver a Lugo, ni tampoco cuando me fui a estudiar a Bilbao y a trabajar a Ferrol.

En A Coruña al principio la Vieja Compañera estaba latente, tras la batalla del Atlántico que le gané de la mano de Rosa Iglesias. Siguió así hasta más o menos el cambio de siglo, cuando me tumbó de nuevo y me obligó a coger mi segunda baja laboral por depresión. Oficialmente es posible que fuese la primera, porque la anterior, la de los años noventa, tal vez se solapó con la de la tuberculosis. Sentía, como todas las veces anteriores, una tristeza infinita y una pasmosa falta de ganas de vivir. Yo, que era una persona por lo general activa y entusiasta en sus iniciativas. Eso era en lo que atañe en el plano interior, en el alma rota, que sentía atravesada por un cristal cortante que de nuevo la había hecho añicos. Por fuera los síntomas también volvían a ser los habituales: las contracturas musculares, en la espalda y las piernas. Creo recordar que, en esa fase coruñesa, la Vieja Compañera me había dejado más cojo que nunca, pues me costaba bastante caminar.

El detonante de la crisis fue una combinación entre lo que yo sentía como una insoportable combinación de fracasos sentimentales y laborales. De los primeros, había una parte que constituía, en primera instancia, una cierta liberación, pero que, por diversas circunstancias entrecruzadas, devino en una profunda y desoladora sensación de soledad. En el plano profesional operaba el desnorte que me había producido la radical alteración de mi hoja de ruta, trazada tantos años atrás, de querer dedicarme a la información política en Santiago. Cuando había tenido un cargo de

coordinador (de segundo, digamos) en la edición de Ferrol había durado cuatro días en el puesto, y a mucha honra, pero en ese momento, alrededor del año 2000, estaba hundido por no haber sido nombrado jefe de la sección de Economía.

Lo de los cuatro días había tenido su gracia. El entonces nuevo delegado buscaba un segundo que le hiciese el trabajo y fue probando, sin nombramientos definitivos. Mi experimento fue el que menos duró. Al destituirme, confesó al representante sindical que lo que hubiera querido habría sido darme unas hostias. Iba a visitar la redacción de Ferrol por primera vez en mucho tiempo el dueño del periódico, Santiago Rey, y el delegado decidió regalarle, no sé si con algún intercambio de publicidad, una reproducción en plata de la puerta del Arsenal, para gran escándalo de toda la redacción. Cuando nos llamó a su despacho para que la viésemos y opináramos, todos callaron, menos yo, que, dadas mis funciones, me creí en la obligación de transmitir el sentir generalizado de que aquello era excesivo.

Como yo lo que quería era irme de Ferrol, me quedé bastante liberado con la destitución, además de satisfecho por mi coherencia, pues me pareció un momento realmente glorioso. Lo que fue sumamente incoherente es que después llegase a desear ser jefe de Economía y que me hundiese cuando no lo conseguí, por más que fueran pintorescos los motivos que se adujeron. Sucedió en el momento del traslado de la vieja sede de Cuatro Caminos, que estaba en un lugar estupendo, frente a la cervecería original de Estrella García, junto al puerto y no muy lejos del centro, y que pasó a estar en el horrendo polígono industrial de Sabón, en Arteixo. Le llamábamos Saigón por sus deprimentes vistas a los muelles de carga de Inditex.

Paralelamente se produjo una reorganización de la redacción, en la que se creó «la Mesa», así, en mayúsculas, por sus todopoderosas atribuciones, pues a ella se incorporaban como redactores jefes los responsables de las secciones. Si no me equivoco (al menos eso fue lo que me transmitieron), yo fui el único de los propuestos para tomar el relevo que fue vetado por la dirección debido a mi ideología política y a mi locura, junto con

algún otro motivo menor. Lo que hubiera sido una locura habría sido tener que tratar con los señores de las cajas, que saqueaban a lo loco el dinero de todos justo en esos momentos de desenfreno del ladrillo.

En realidad, me libré de cosas horribles. ¿De cuáles? Pues no lo sé. No creo que hubiese durado mucho, porque no habría sabido navegar sin ir contra mis principios. Quizá mientras tanto habría hecho algo de lo que ahora mismo me estaría arrepintiendo, por haber transigido con alguna de tantas tropelías de los en aquellos años grandes señores intocables de Galicia, como José Luis Méndez, en el norte, que salió judicialmente impoluto pese a tener una gestión todavía peor que la de su homólogo del sur, Julio Fernández Gayoso. O quizá hubiese acabado teniendo un infarto por debatirme entre hacer lo correcto y lo poco bueno que se podía hacer. O simplemente hubiese sucumbido a los envolventes y embriagadores encantos del dinero y de la falsa sensación de poder.

Suerte que a mí siempre me gustaron más los vagones de tren que los coches y que de pequeño tenía un Ibertren y no un Scalextric. Y vivía de alquiler. Practicaba, aunque entonces no la conocía, aquella frase de Pepe Rubianes, esa referencia inexcusable de la galaicocatalanidad: «Más que el sida, la enfermedad del siglo es la hipoteca. Es una trampa muy miserable. Se ha cargado el espíritu de lucha que teníamos. Esquivarla es un gran éxito».

En aquella situación, yo me sentía un paria, y mi cuerpo hizo crac, por dentro y por fuera. En ningún momento me paré a pensar que quizá las doce horas que trabajaba, el esfuerzo acumulado durante una década entera estudiando y trabajando (pues ya había acabado Políticas) y una vida nocturna bastante desordenada, tuviesen mucho que ver con el colapso que sufría. La descifradora ya no estaba en Galicia. Y lamentablemente no se me ocurrió llamarla.

Mis recuerdos de esa época siguen siendo muy difusos, tanto o más incluso que los de la crisis de los noventa. En esta ocasión, en la de los años 2000, no hubo nada parecido a intentos o tentativas de suicidio. No recuerdo siquiera hacer planes, aunque

los pensamientos, los deseos de muerte, seguro que estaban ahí, pues se trataba de un mecanismo que tenía muy asentado en mi cerebro. Sí tengo imágenes grabadas del día en el que reventé, cuando un jefe despiadado me llevó a unas cotas de estrés insoportables. Y yo, que no dejo de ser el principal responsable de lo que me pasa, en la medida en la que lo puedo controlar, no tuve ni los arrestos ni la perspicacia suficiente para pararle los pies, dar la voz de alarma o buscar alguna manera de detener aquella lógica demencial.

Como estaba cojo, no paraba de llorar y tenía serios problemas para desenvolverme por mí mismo, fui a pasar unos días a casa de un amigo de la adolescencia que vivía en A Coruña, Pepe Vila, y su compañera Gemma. Pepe es el hijo de Plácido Vila, el ginecólogo que me sacó al mundo, a mí y a una buena parte de los lucenses de mi generación, como mis hermanas, por ejemplo. Me acuerdo de aparcar cerca de su casa, en una de las cuestas de Os Rosais, después de haber puesto ya en marcha el mecanismo de la baja, no sé si yendo al Servizo Galego de Saúde (Sergas) o por lo menos avisando en el periódico. Eso es lo de menos. Lo relevante era la sensación de derrota absoluta, de verme presa de un mal que yo, ingenuo de mí, consideraba superado. De lo que se acuerda Pepe es de un episodio hilarante, olvidado por mí, de un día que iba a coger el bus, patiné, caí en un charco y llegué a su casa de vuelta, más cojo todavía y lleno de barro.

Los tiempos anteriores habían sido bastante buenos. En 1994, coincidiendo con las fiestas de Lugo, el San Froilán, pero sin tener nada que ver con ellas, había reaparecido uno de mis familiares más queridos, mi primo Pancho, Francisco Caridad, el coronel, aunque es diseñador industrial y muy civil. No lo veía desde comienzos de los ochenta. El reencuentro fue mágico. En mi infancia Pancho era como el hermano mayor varón que no tuve. Lo veíamos mucho y, como estudió en Florencia, hubo unas Navidades que en vez de ir a México las pasó en nuestro barcelonés piso de Sarrià y compartió habitación conmigo. Con el tiempo, y con las sucesivas crisis, he ido cambiando mi interpretación de nuestro vínculo para concluir que, además de uno de mis mejores

amigos, el más incondicional y de máxima confianza de todos, acabó siendo el sustituto de ese padre que perdí por dimisión. También es la persona más sabia que conozco y en quien más confío, pese a que, él siempre tan travieso, a los veinte o a los sesenta, me haya hecho pasar las de Caín.

La reaparición se produjo en el momento perfecto, en octubre de 1994. Unos meses antes había dejado el Prozac. Estaba encantado haciendo Políticas, después de un primer año en el que había conseguido organizarme para obtener los apuntes. Para ello, hice un gran hallazgo, una mujer maravillosa: Estefanía Ruibal Conles, una coruñesa a la que abordé sin conocerla porque tuve el pálpito de que me ayudaría.

Si soy politólogo, en una parte fundamental, fue gracias a Estefanía, ya que me puso muy fácil estructurar el suministro de apuntes. Es verdad que yo estaba muy curtido por la experiencia bilbaína y que tenía otros apoyos lucenses, como Grial Parga y María Álvez. Pero, en el momento clave del arranque, Estefanía fue la que más tiró de mí, con todo su saber acumulado, porque ya estaba en tercero. Yo, con casi un curso convalidado, me había matriculado de una forma muy heterodoxa, en función de mis preferencias. Había demasiado Derecho, pero las primeras asignaturas puras de la carrera que cursé, como Introducción a la Ciencia Política y Sistemas Políticos en Perspectiva Comparada, me fascinaron.

Ahí, en esa última materia, aparecía, por supuesto, el caso mexicano de la dictadura perfecta del Partido Revolucionario Institucional. Justo en octubre de 1994 me acababan de hacer fijo en *La Voz* y, como ya no eran los tiempos tan duros de Bilbao, de gastar las vacaciones en los estudios, también tenía algunos días disponibles para viajar. De manera que, como Pancho me invitó a ir a México, pocas semanas después allí estaba con él, recién aterrizado, cenando en la Ópera, el café del centro en cuyo techo se conservan los agujeros de los balazos atribuidos a Pancho Villa. Era un hermano mayor postizo gamberro, así que me sometió sin tregua a todo tipo de experiencias, como las criadillas, los chapulines, el pulque, el tequila y los tacos muy picantes.

De madrugada tuve que levantarme a vomitar, mientras Gloria, la esposa de Pancho, le recriminaba que me hubiese sometido a una inmersión tan intensa en la mexicanidad. «Si no te he dado nada, mano», aducía él. El comienzo fue duro, pues después me atacaría también el mal de Moctezuma o diarrea del viajero, pero la incursión resultó deslumbrante y supuso cruzar una puerta a un mundo clave en mis experiencias vitales, Latinoamérica. México me maravillaba sobre todo por su alegría, por la que transmitía la gente incluso en las situaciones más marginales. Eso sí, las diferencias sociales eran tales que volví proclamando que la Galicia de Fraga Iribarne era un país comunista, muy igualitario.

Desconozco qué hacía en ese tiempo de bonanza la Vieja Compañera y de qué manera seguía al acecho. Yo creo que, con altibajos, tendía a pensar que me había pasado como con la tuberculosis, es decir, que ya estaba curado. En 1994 me hicieron fijo en *La Voz*, tras los tres años de contratos temporales previstos entonces en la legislación, más uno extra que añadió como excepción el Gobierno de Felipe González, en medio de lo que en aquel momento se veía como una crisis económica devastadora. Entonces recibí los formularios del seguro de vida que tenía concertado el periódico con una empresa de Madrid. Al poner lo de la tuberculosis, saltaron todas las alarmas. Tuve que ir al neumólogo de nuevo, que me dijo que el mío era un pulmón normal, con una cicatriz que solo se veía en una radiografía. Salí de allí y compré tabaco. Un tremendo error. Pero la cuestión es que con la depresión pensé que podía ser algo parecido, que solo tendría alguna cicatriz por dentro. Tampoco pensaba que fuese inmune, como con la tuberculosis, pero sí que era una página pasada.

Sin embargo, en 2000 la Vieja Compañera me cogió otra vez por banda y me dijo que estaba muy equivocado si pensaba que nuestro baile había acabado. Tuve la suerte de caer en manos de un psiquiatra que me comprendía bastante bien, Óscar Vázquez, aunque de entrada ya me dijese cosas que no me gustó nada oír, como que tal vez necesitase tomar antidepresivos toda la vida.

Había estado seis años sin ellos y la mayor parte del tiempo me había sentido bastante bien. Lo que pasé a tomar ya no era Prozac, sino medicamentos más evolucionados, en un cóctel que con el tiempo se convertiría en un clásico para mí, el de ansiolíticos y antidepresivos.

Entretanto, profesionalmente se cruzó en mi camino la figura que yo menos hubiera imaginado que me iba a ayudar, Bieito Rubido Ramonde, quien una década más tarde sería director de *ABC* y que en aquel momento del cambio de siglo había vuelto a *La Voz* como inminente futuro director. «Anxo Lugilde, conocido sindicalista ferrolano»: así, poco antes de la baja, me saludó el primer día en el que me vio en la redacción. La frase, en realidad, enfatizaba su condición de nativo de Cedeira, de la comarca de Ferrol, que ya sabía de mí. Hubo un tiempo en que su hermano, alcalde del pueblo, estuvo vetado por la dirección del periódico, pero yo, por no compartir esas prácticas, cuando podía deslizaba su nombre prohibido. En cualquier caso, el perfil de Bieito, de periodista conservador y defensor a ultranza de la unidad de España, no auguraba nada bueno para mis perspectivas profesionales, que en aquel momento ya eran complejas.

Había, sin embargo, un elemento que llevaba a Rubido a empatizar conmigo en una medida infinitamente mayor no solo que el resto del cuadro directivo, sino incluso que muchas de mis amistades: él conocía por proximidad a la Vieja Compañera, y desde hacía mucho tiempo. Y eso pesa mucho, aunque yo no lo sabía. Bueno, en realidad no sabía prácticamente nada de la depresión, ni a nivel teórico, por el que sigo sin tener el mínimo interés, ni como usuario, papel en el que me he ido formando golpe a golpe, crisis a crisis. En la de 2000 estuve unos pocos meses de baja y después me reincorporé a trabajar, con medicación y muchos apoyos. No solo estaba Rubido para ayudarme, sino también mis amigas de la redacción: las dos Marías, Merche, Espe y Sofía. No había superado la depresión ni mucho menos, pero sí la había contenido.

Sobre la Vieja Compañera tenía conocimientos hiperbásicos. Sabía que se manifestaba en diferentes partes del cuerpo (los

«órganos diana», según me habían dicho que se llamaban), pero creía que se limitaba a aquellos puntos en los que hasta aquel entonces había sentido los ataques, como las piernas y la espalda, sobre todo, y también los brazos, los ojos o el estómago, pero sin pasar nunca de ahí. Percibía de una forma muy primaria, sin llegar nunca a teorizarlo, que las mujeres entendían mejor el sufrimiento que padecía, cuya naturaleza e intensidad ni yo mismo era capaz de calibrar. Y por supuesto ignoraba que existía esa red solidaria, latente y difusa, pero muy robusta, entre quienes por vivencia directa o próxima sabían de qué se habla cuando se habla de depresión. Siguen siendo pocos, pero hace veinte años eran poquísimos. Mi amigo Juancho Martínez era uno de ellos, por sabio. Así que Bieito no solo no me estigmatizó por mi dolencia, como sí hicieron otros mandos del periódico, sino que, si había algo relativo a la enfermedad en lo que me podía ayudar, lo hacía con su entusiasmo natural.

La amistad de Lugilde y Rubido aún escandaliza cuando se manifiesta, por ejemplo, en Twitter. A la vista de las trayectorias profesionales de cada uno y de sus orientaciones ideológicas, no me extraña que así suceda, aunque en realidad los afectos y las conexiones personales no entienden de ese tipo de ideologías. Y además la conexión no se quedó solo en la de la enfermedad. Pueden buscarse múltiples interpretaciones, desde la más benigna, que es la suya, de que él apuesta por el talento venga de donde venga, hasta la más maligna, que dejaremos en anónima, de que necesitaba una cuota roja y nacionalista. Pero lo cierto es que con él pude empezar a escribir por fin de política gallega, antes incluso de coger el alta. Tuve todo tipo de oportunidades profesionales, como la de convertirme en uno de los principales cronistas políticos del periódico, aunque sin que dejase de haber por medio una sombra trepadora, ajena a cualquier norma o código deontológico, que lo intoxicaba todo.

Y Rubido impulsó la que, junto con los textos sobre la salida del armario depresivo, considero mi mejor iniciativa profesional. Ninguna de las dos tiene que ver con mi campo de especialidad, el de la política, sino que atañen a contenidos sociales. Será por darle

la razón a Bieito, con el que discrepo tanto profesionalmente, en que mi principal característica consiste en que soy un todoterreno. Sucedió a finales del año 2000 o comienzos de 2001, con Bieito ya en la dirección. De Buenos Aires no paraban de llegar teletipos de largas colas de descendientes de españoles ante el consulado, en una carrera enloquecida, muy porteña, en busca del pasaporte de sus ancestros. Cuando los textos incorporaban testimonios, la gran mayoría eran de oriundos de Galicia, algo natural, pues representan alrededor de la mitad de la población española en la república austral. De ahí que se les llame gallegos a todos los españoles.

Yo fui a hablar con Rubido con la idea de que ya estaba bien. Argumentaba que *La Voz de Galicia* tenía que por lo menos intentar actuar en coherencia con su nombre. Desde hacía unos lustros se había formado una red de corresponsales propia en los lugares candentes del planeta, como Jerusalén, Londres, Nueva York, París y hasta Moscú. Eso dejaba un vacío inmenso, el de los países donde se asentaban mayoritariamente los gallegos. Y se había ido muchas veces a Buenos Aires en viajes institucionales de Fraga o a Brasil por el fútbol, pero nunca se había desplazado a un periodista a América a contar cómo estaba la gente. Eso es lo que pretendía hacer yo. Y Rubido lo autorizó.

Así, el 6 de enero de 2001 aterricé en el aeropuerto de Ezeiza y ese mismo día ya envié una doble página con las historias de septuagenarios o incluso algún octogenario gallego que, en muchos casos, se veían en la tesitura de decidir entre comer o pagarse las medicinas, y por eso seguían trabajando cuando debían estar retirados. Habían huido de la miseria de la Galicia de posguerra y, tras un carrusel imparable de crisis, les había atrapado en la vejez la que acabó por conocerse como la Argentina del corralito, aunque eso, el draconiano límite de dinero que se podía retirar del banco llegaría unos meses después, en la Navidad de aquel año. También viajé entonces al Río de la Plata. Fue un trabajo durísimo, pero a la vez maravilloso, pues lo hacía con la convicción de que daba voz a quienes más la necesitaban entre todos mis compatriotas. La recepción de mis textos en Galicia fue

extraordinaria, como ocurrió cuando en 2003 publiqué, para distribuirlo con el periódico, mi libro más querido: *Argentina, el drama de la Quinta Provincia Gallega*.

En esa época de éxito profesional convivía con las terapias (de una psicóloga y del psiquiatra) y los fármacos, con períodos maravillosos y otros de gran tensión. Antes de la baja había sido subjefe de Economía durante un mes aproximadamente, todo un récord para mí. Después tenía una posición extraña, de redactor adscrito al director, directamente dependiente de él. Así que la estructura profunda del diario, la que me había vetado, no solo no me había sacado de su punto de mira, sino que ahora además veía en mí una vía para erosionar al jefe.

El conocimiento de primera mano del funcionamiento de la casa, de abajo arriba, hasta el más que peculiar propietario, junto con lo insoportables que me resultaban las presiones que tenía en mi puesto de cronista político, cuando solo podía controlar como máximo lo que salía publicado con mi firma, fueron consolidando mi determinación de escapar de ahí. De hecho, el último día que estuve en la redacción, para negociar mi salida en términos pacíficos, aguardé en la sala de espera, como un visitante, leyendo *La gran evasión*, el libro de Tim Carroll que contaba la verdadera historia de la fuga de un campo de prisioneros de guerra nazi que dio pie a la célebre película de Steve McQueen.

La mía era una huida en toda regla, pues contenía la fantasía, que me duraría como mínimo un lustro, de que cambiando de trabajo me libraría de la Vieja Compañera, a la que por cierto no llamaba así. No sería hasta 2012, si no me equivoco, cuando le oí a Beiras utilizar tan poética y acertada denominación. Si bien el diagnóstico de Laureano, el médico de Sarria, databa de un tiempo anterior, todas mis crisis importantes se habían producido en *La Voz*. En este análisis, interesado, me saltaba el pequeño detalle de que en realidad toda mi vida adulta, de los veinte a los treinta y cinco años que tenía entonces, se había desarrollado en esa empresa.

En cualquier caso, una jugarreta brutal que me hizo esa misma estructura que me había vetado años atrás me dio la

oportunidad de irme en condiciones favorables. En un texto del periódico, de la sección de la Amiga del lector, una especie de defensora del lector, un alto cargo me atribuyó una manipulación obscena de un titular de primera página al que, por supuesto, era ajeno. Me marché pacíficamente una vez que Rubido frenó mi determinación de acudir a los tribunales a invocar mis derechos constitucionales, concretamente el de la cláusula de conciencia.

A muchos les pareció un salto al vacío, por más que en el 2005 el clima económico de euforia que se seguía viviendo daba pie a acrobacias mayores. La coyuntura seguro que me ayudó a romper amarras, pero para mí sobre todo era una cuestión de pura supervivencia. Siempre pensaba en un compañero al que le había dado un infarto a unos metros de la redacción. No sabía muy bien qué hacer, además de seguir formándome. Fue entonces cuando empecé el doctorado en Historia Contemporánea, que acabaría el 22 de diciembre de 2010, día de la lotería, bajo la dirección de Xosé Manoel Núñez Seixas y con Ramón Villares de presidente del tribunal.

Al poco tiempo de salir de *La Voz* recibí ofertas casi simultáneas de *La Vanguardia* para ser su corresponsal en Galicia y de *El Progreso* para escribir una página semanal de política gallega, de manera que me hice *freelancer*, un periodista independiente que escribe en varios medios. Si bien recuerdo el año y ocho meses que trabajé en la antigua redacción de Cuatro Caminos, al lado de la cervecería de Estrella Galicia, como un tiempo bastante agradable, lo del polígono industrial de Saigón-Sabón me parecía insoportable. No me había hecho periodista para ir a trabajar a una fábrica, fichando en la entrada, por más que dentro hubiese una amplia y moderna redacción. No me gustaban las paredes y las moquetas grises, porque allí todo era gris, menos los días en los que me parecía cenizo. Con mi posición con Rubido gané el privilegio de poder trabajar desde donde quisiese, siempre que produjese. Y producía mucho, aunque con frecuencia eso me generaba problemas.

La cuestión relevante, la que verdaderamente da sentido a este capítulo, es que en esa época empecé a consumir hachís y

marihuana incluso durante la jornada de trabajo. Por lo general lo hacíamos durante la pausa del mediodía y, en muy contadas ocasiones, si se daban situaciones de gran tensión, en medio de la tarde. También fumaba por la noche y al tiempo empecé a hacerlo por la mañana. Me convertí en un adicto. Había fumado porros en la adolescencia y en la universidad, pero siempre como algo ocasional, es decir, sin necesitar contar con un suministro estable y sin que significase algo muy distinto a tomar una copa o una cerveza. Había probado otras drogas, pero no me interesaron nada. El cannabis tampoco me había atraído de una forma demasiado intensa, aunque fuese la única droga que consumiese de vez en cuando. Por ejemplo, cuando en 1994 fui por primera vez a México no hice ningún intento por probar la mítica mota, como llaman allí a la maría. En los últimos años que pasé en Ferrol con frecuencia fumaba con unos amigos un canuto de hachís por la noche, antes de irme a dormir. Pero el salto fue en Sabón, aunque, para que no haya equívocos, soy muy consciente de que lo di yo solito, porque creía que me sentaba bien.

Era un tiempo en el que el cannabis lo consumía mezclado con toda la metralla de medicinas para la depresión. Y hubo algún médico, del que no me acuerdo o tal vez no quiero acordarme, que me dijo que podía ser bueno para mi dolencia. Por supuesto, yo lo interpreté como una prescripción en toda regla, pues me hacía sentir bien, me relajaba, me liberaba de la ansiedad, me hacía flotar, me alejaba del mundo y al mismo tiempo sentía que me inspiraba.

La marihuana pasó a ser mi Falsa Alegre Compañera. Con ella me lo pasaba en grande yo solo, sobre todo yendo a centros termales. Descubrí que era la combinación perfecta: la de aguas muy calientes, si podía ser a 40 ºC mejor, y un buen canuto. Se me paraba la mente o se me llenaba de ideas interesantes, aunque, quizá sobre todo antes de la fase termalista, por ahí se colaban muchas ocurrencias lamentables, alguna de las cuales me llevó a tomar una decisión personal peligrosísima, que afortunadamente tuve la suerte de que no supusiese ningún mal que arrastrase largo tiempo.

Al establecerme por mi cuenta, como *freelancer*, autónomo, dirigiendo de alguna manera mi propia empresa, a la que siempre denominé Luxilde Produciónes aunque nunca existiese como tal, tomé la decisión de no consumir mientras trabajaba. Solo fumaría hierba para pensar. Además, siempre de acuerdo con los médicos (pues la experiencia de mi Dieppe pesa en todo momento sobre mi conciencia), fui reduciendo las dosis de psicofármacos hasta poder abandonarlos del todo en el 2006. Era maravilloso. Creía que en mi antiguo trabajo había dejado atrás mis demonios y contaba con la Falsa Alegre Compañera. Sin embargo, sin psicofármacos, esta me asustaba, porque los efectos que me producía, ya sin antidepresivos ni ansiolíticos, resultaban mucho más intensos, lo que me llevó al principio a un consumo muy moderado.

A finales de 2010 e inicios de 2011 tuve una fuerte crisis, por la ya clásica para mí combinación del estrés, en este caso por acabar la tesis mientras tenía bastante trabajo, con una ruptura y un fracaso sentimental. Debí haber recurrido a terapia, pero no lo hice. No tenía ningún recurso a mano. Además, visto en perspectiva, ir a terapia habría significado reconocer que el problema no era mi antigua empresa, sino yo mismo. Por eso fui saliendo yo solo del pozo, gracias a una mezcla de la satisfacción que me daba el doctorado, un complejo carrusel sentimental, una mayor dependencia de la Falsa Alegre Compañera y un enganche cada vez mayor al trabajo, en un tiempo en el que, además de con *La Vanguardia* y *El Progreso*, colaboraba ocasionalmente con la revista portuguesa *Visão* y empecé a hacerlo semanalmente con la TVG y la Radio Galega, a las que en 2015 se unió RAC1.

Así, la marihuana se fue convirtiendo en mi línea Maginot, la formidable y multimillonaria red de búnkeres, fortificaciones, cañones y galerías subterráneas con la que Francia intentó blindar su frontera con Alemania antes de la Segunda Guerra Mundial. Marcadas por el sufrimiento de haber visto ocupado parte de su territorio en el conflicto anterior y condicionadas por la crisis demográfica, las autoridades galas apostaron por una posición defensiva, de contención a toda costa. De esta estrategia surgió la línea que pasó a la historia con el nombre del ministro André

Maginot, que fue uno de sus impulsores. La idea era detener una posible invasión con el menor número de bajas posibles mientras se podía preparar un contraataque. Generó una sensación de falsa seguridad y toda una mentalidad de derrota.

Y para mí la Falsa Alegre Compañera, a medida que la Vieja Compañera silenciosamente volvía a ganar posiciones en mi interior, devino en una línea Maginot. Sobre todo por su tendencia, cuando el consumo es elevado, a la pasividad, a la dejadez y al apoltronamiento. En definitiva, a no tener muchas ganas de nada más que de estar tirado en el sofá flotando. A mí aún me salvaba el trabajo y que había encontrado esa combinación con el termalismo y, a través, de él, con el contacto con la naturaleza, en especial en mis escapadas al paraíso de Furnas, en las Azores, donde se da la mayor concentración de aguas termales de la Unión Europea. Pero, como a la Francia amenazada por el nazismo, la marihuana me generaba una falsa sensación de seguridad, pese a que, en realidad, como me explicó después para mi horror mi terapeuta Fernando Vázquez, me provocaba brotes psicóticos, me hacía más vulnerable a la depresión mientras me arriesgaba a contraer esquizofrenia.

Los túneles de los búnkeres que yo sentía que me protegían estaban llenos de gusanos que me corroían por dentro. Pese a la de veces que he preguntado, por una evidente deformación profesional, nunca he conseguido una respuesta clara sobre en qué medida la Alegre Compañera alimentó a la Vieja Compañera hasta convertirla en un alien cerebral formidable. No debe de ser nada fácil dar con una respuesta, pero desde luego, como la línea Maginot, me hizo muy vulnerable, mientras yo pensaba todo lo contrario, y en lugar de protegerme me convirtió en el blanco perfecto para el ataque de lo que, por seguir con términos propios de la Segunda Guerra Mundial, sería el perro negro. Así es como llamaba Churchill a sus depresiones.

9

Las Ardenas I, el primer bloqueo cerebral

En otoño de 2016 la Vieja Compañera me atacó siguiendo el libro de instrucciones del general alemán Erich von Manstein, quien en 1940 revolucionó la historia militar europea del siglo XX. Ideó el plan con el que Alemania logró en cinco semanas aquello que no había conseguido en los cuatro años de la Primera Guerra Mundial: tomar París. Su genio táctico le llevó a rebelarse contra el diseño inicial, que suponía una repetición de la fracasada estrategia de la conflagración anterior, aunque apoyada por las nuevas tácticas: las de la guerra relámpago o *Blitzkrieg*. Esta consistía en la innovadora combinación de las fuerzas aéreas y motorizadas con las que los nazis habían aplastado a Polonia en septiembre de 1939. O más bien a la parte de ese país con la que se habían quedado en el marco del aberrante pacto que el Gobierno de Stalin firmó con el de Hitler.

Emparedados entre los dos gigantes que han marcado su historia, rusos y alemanes, y sin ninguna montaña en medio que les protegiese, los polacos cayeron en poco más de un mes. Ya en ese embrionario momento se dispara el carácter genocida a gran escala tan característico de la Segunda Guerra Mundial, con las atrocidades que los alemanes cometen en Polonia, como la desatada continuación de su política de persecución y posterior exterminio de los judíos iniciada en su suelo patrio. Y los soviéticos realizan la masacre de Katyn, el bosque que albergó la mayor parte de las ejecuciones de más de 20.000 miembros de la élite polaca, en su mayoría oficiales.

Si bien hay movimientos en Escandinavia, como el del nuevo

vergonzante ataque de la URSS a Finlandia y las igualmente execrables arremetidas nazis contra Dinamarca y Noruega, en el principal teatro de operaciones, el frente occidental, donde Alemania se medía con Francia reforzada por su aliado Reino Unido, hubo un largo período de parálisis. Lo bautizaron como «la guerra de broma». Hasta el llamado golpe de hoz de Manstein, que consistió en atacar también por la región de las Ardenas, la zona boscosa en las inmediaciones de la frontera alemana que comparten Bélgica, Luxemburgo y también Francia. Tenía una característica fundamental: que no estaba incluida en la línea Maginot porque se consideraba un obstáculo natural insalvable.

Mi Vieja Compañera emuló a Manstein en 2016 al romper los cánones de anteriores arremetidas para dejarme noqueado, pero afortunadamente vivo, justo cuando yo me sentía inmune con mi particular línea Maginot de la hierba voladora. Todo empezó el 25 de noviembre de 2016. Era la fecha a la que, implícitamente, me remitía cuando iba al médico y me hacían la clásica pregunta de cuándo empezó usted a sentirse mal. Con la mente bloqueada y grandes dificultades para expresarme (yo que por lo general tengo hasta una excesiva locuacidad), solía responder que desconocía en qué día estábamos, pero sí sabía muy bien qué estaba haciendo en el momento en el que noté, sin lugar a dudas, que lo que me pasaba se apartaba de lo normal. Fue cuando escribía para *La Vanguardia* la página gallega sobre la muerte de Fidel Castro. La respuesta solía generar estupor. Si la referencia fuese un Real Madrid-Bayern parecería de lo más normal. Pero la mía era de lo más extravagante.

Era un acontecimiento planetario, con una evidente vertiente galaica, para el que llevaba tiempo preparado. Ya había publicado un reportaje sobre Ángel Castro, el patriarca de la dinastía comunista gallega que se acabó formando en la isla caribeña, aunque, a diferencia de por ejemplo Corea del Norte, esa saga se limitase a dos hermanos. Ángel Castro es un personaje de leyenda. Su historia empieza con el soldado que va a la guerra de Cuba sustituyendo a un rico y que después retorna a su pueblo, a Láncara. Allí hay varias explicaciones sobre su regreso a las

Antillas, como la de que su novia se había casado y la de una partida de cartas en la que uno de los jugadores se apostó su casa, con su mujer incluida. Ángel Castro vuelve a Cuba, y como contratista de una multinacional norteamericana, construye su pequeño imperio con una hacienda. No deja de hacer, según alguno de los biógrafos de Fidel, algo tan gallego como mover los marcos, es decir, cambiar los lindes de sus fincas por la noche para ampliarlas.

Todo eso y mucho más estaba preparado en mi cabeza para hacer una gran pieza cuando se produjese el deceso, o por lo menos un texto que a mí me dejase satisfecho. En Barcelona les pareció bien lo que les mandé, pero yo sabía que era como un retazo de lo que podía escribir, porque esa tarde la mente se me había empezado a parar. A ratos perdía el hilo de lo que contaba. Las frases se me iban quedando a medias, aunque después conseguía completarlas de alguna manera. La enfermedad se me estaba manifestando, pero todavía era incipiente.

Cuando la Vieja Compañera alcanza su cénit, tu mente se vuelve contra ti de una forma brutal. Si no fuese tan doloroso, tendría un punto fascinante, pues una parte esencial de tu propio ser te está atacando mientras tú te das cuenta perfectamente. Y en este caso había una coincidencia territorial: la de Láncara, que era el pueblo del que procedía Fidel Castro y también la patria chica de Laureano, el médico de mi familia en la cercana Sarria. Era como si La Vieja Compañera se hiciese a sí misma una cita macabra, enmarcada en el tiempo circular de Macondo, que es lo que más me llamó la atención de *Cien años de soledad,* de Gabriel García Márquez. En realidad, desde hace siglos Galicia entera es un Macondo en muchos aspectos.

Así, al día siguiente fui a Láncara con Óscar Corral, mi gran amigo y fotógrafo de *El País* en Galicia y ocasionalmente de *La Vanguardia*. Aprovechando el tirón mundial del momento, el ayuntamiento montó un homenaje en la casucha natal de Ángel Castro, en cuya pobreza se divisaba la base de la ferocidad con la que construyó su imperio rural en el oriente cubano. Para el acto sacaron del geriátrico a una prima segunda del comandante, una

mujer que iba en silla de ruedas. Le entregaron un ramo de flores en memoria de su familiar finado, pero por su reacción todo indica que pensó que era para ella. Resultaba muy deprimente. Vaya, lo que me faltaba, porque ni Óscar ni la incursión a mi comarca estaban sirviendo para animarme. Y eso que normalmente cuando entraba en mi territorio, para celebrar el cambio en el paisaje, exclamaba: «Empieza el espectáculo». Notaba sensaciones cada vez más raras.

Llevaba una temporada bastante triste. Había un cóctel de estrés, soledad, desengaño amoroso y mucho trabajo, pero también acababa de volver de vacaciones en mi adorado paraíso termal de Furnas, en las Azores. Aunque la estancia la había dedicado en buena medida a escribir, a intentar avanzar en la enésima versión de mi Sagrada Familia editorial, *La leyenda del señor d'Hondt*, un intento de libro divulgativo sobre el sistema electoral español. La tarea se volvió ciclópea e inacabable. Ya lo era estructuralmente, por lo complejo y abstruso de la cuestión, sumado a que no solo requería explicar cómo funciona ese mecanismo en España, sino que a la vez había que desmontar buena parte del saber popular y mediático que existe sobre la materia, bastante erróneo, cuando no directamente falso. Y encima, cada vez que había elecciones generales, lo que no paraba de suceder, tenía que volver a actualizar todos los cálculos y retocar bastante las conclusiones.

Pero lo que realmente me pesaba era el enrarecimiento de las condiciones en las que realizaba mi trabajo en Galicia, sobre todo el de cronista político. La libertad de expresión y el derecho a la información conforman el mar sobre el que navega el periodista. Desde ese punto de vista, Galicia nunca ha sido ribereña del inmenso océano Atlántico, sino más bien una zona del mar Negro, casi cerrado. Y en aquel tiempo de mi gran hundimiento el estrecho de los Dardanelos estaba comenzando a ser clausurado por la Xunta, de manera que faltaba poco para que en los corrillos de los periodistas veteranos empezase a hacerse habitual el debate sobre si era peor la situación de aquel momento o la del fraguismo. La comparación en sí misma ya debería encender todas las alarmas.

Los quince años de Fraga al frente de la Xunta, la mayor parte del tiempo con mayorías aplastantes por encima del 50 por ciento de los votos, con su currículum del más genuino ministro de propaganda de la dictadura, ya servirían para explicar la especialización de la administración autonómica en la materia. A esos años se unían los seis anteriores, en los que tenía el mando desde Madrid. Entonces lo ejercía a través de la figura del manipulador por excelencia de la política gallega, Xosé Luís Barreiro Rivas, el tránsfuga que llegó a ser vicepresidente en la misma legislatura con Alianza Popular y el PSOE. Condenado por prevaricación, dio clases de Gestión Pública en la Universidad de Santiago y fue asesor áulico o influencia fundamental entre otros del socialista Pérez Touriño, el nacionalista Anxo Quintana y el actual presidente, mientras sentaba cátedra en los medios y hacía de lobista.

A mí me gustaría tener todo el océano para poder disparar a diestro y siniestro y así cumplir con aquello que me decían cuando llegué a la TVG y aún no me trataban con la hostilidad propia del *mobbing*: «Anxo Lugilde, el único tertuliano del que hemos recibido quejas de todos los partidos». La apertura de las compuertas de la libertad de expresión era una de las grandes, y más incumplidas, promesas del muy decepcionante en esta materia Gobierno de coalición del PSOE y el Bloque Nacionalista Galego, formado en 2005 tras el fin del fraguismo. Hubo avances, pero fueron más que insuficientes. El presidente, Emilio Pérez Touriño, y el vicepresidente, Anxo Quintana, más o menos conscientemente, no pudieron sustraerse a la tendencia, en Galicia parece que natural, de querer ser como Fraga.

Con el regreso del PP al poder en 2009 de la mano del Moderadísimo, con su imagen de modernizador de la derecha que quería abrirse paso hacia Madrid, el estrecho no se podía cerrar de golpe. Pero empezó a hacerlo. Creo que la publicación en *El País* el 31 de marzo de 2013 de sus fotos con el capo mafioso Marcial Dorado fue clave en esa deriva de convertir el mar Negro en un lago tenebroso. La vieja y estrecha amistad presidencial con el narco se fue convirtiendo en materia prohibida en la gran mayoría

de los medios. Cuando se abre la puerta de las cuestiones que no se pueden publicar, los expedientes se acumulan como montañas. Sobre todo, si tienen que ver con un asunto tan crucial, que afectaba a esas eternas aspiraciones madrileñas. Así fue cómico, además de dramático, leer durante años análisis y análisis sobre la cuestión en los que Marcial Dorado no aparecía porque no se podía hablar de él.

El deterioro de los ya de por sí siempre muy estrechos márgenes para el ejercicio del periodismo en Galicia corrió en paralelo al creciente fortalecimiento de la figura clave en la administración autonómica, la verdadera número dos, la vicepresidenta en la sombra (aunque nominalmente ocupe el puesto de secretaria general de Medios) Mar Sánchez Sierra. Es la colaboradora más veterana del Moderadísimo. Se trata de la única que trabaja con él desde los años noventa en la Consellería de Sanidade, y que además lo acompañó a Madrid en su paso por el Insalud y Correos. Acumula más poder real que los dos vicepresidentes oficiales, Alfonso Rueda y Francisco Conde, este último protegido de ella. La prueba de su influencia reside en el miedo, si no pánico, que genera entre los miembros del partido, *conselleiros* incluidos. Y no es para menos. En mi sector, la lista de los represaliados por no acatar su dictado resulta muy amplia.

De esta manera, el control sobre los medios convencionales por parte de la Xunta se fue volviendo brutal. Con la crisis económica, además, sí que consiguió en este terreno su supuesta máxima general de «hacer más con menos». «Ni en el fraguismo había tan poca crítica», me confesó una vez un veterano del PP que sabía muy bien de lo que hablaba.

Yo, pecador, me confieso responsable de haber terminado con la entrañable tradición de que el día de Nochebuena, sobre el mediodía, los periodistas gallegos de política supiesen si habían pasado a engrosar la lista negra de Mar Sánchez. La vicepresidenta en la sombra te enviaba un mensaje —primero un SMS y después ya un whatsapp ilustrado— deseándote que el niño Jesús te acompañase. Si dejabas de recibirlo, estabas acabado. A mí dejó de mandármelo en 2008. El 24 de diciembre de 2019 por la mañana,

temprano, lo conté en Twitter, adelantándome unas horas a la terroríficamente entrañable tradición, que tal y como existía desapareció, supongo que para hacerse más restringida. En cualquier caso, su extinción demostró que efectivamente contenía una manifestación de las listas negras. Y no solo las hay de periodistas, sino de escritores, intelectuales, actores y de todo aquel a quien el poder considere potencialmente peligroso.

Las elecciones generales de 2015, con su endiablado resultado, generaron en los mandos de los medios públicos autonómicos la convicción, profética pero adelantada en demasía, de que Pedro Sánchez y Pablo Iglesias se pondrían de acuerdo para derribar a Rajoy y de que después caería la Xunta. Era patético ver a tertulianos adictos al régimen pedirte que los recomendases en el futuro. Yo les decía que fueran a otro lado a pedir papas, que yo siempre había vivido en el alambre, en especial con los *míos*, como de hecho ya me había pasado en el bipartito. Pero, en ese clima de nervios, se fue acrecentando el *mobbing* que sufría en la televisión, porque en la radio, hasta que me liquidaron por un cambio de dirección, siempre me habían tratado de maravilla.

Se hizo evidente el 5 de diciembre de 2016, la primera vez que me quedé en blanco en directo en un medio. Habían pasado una decena de días desde que me había empezado a encontrar mal. Y no mejoraba, pero iba aguantando, cumpliendo los compromisos ineludibles lo mejor que podía y aplazando los otros. Pero aquel día, al final de todo de la tertulia del *Bos Días* de la TVG, al hablar de algo tan poco complicado para mí como las encuestas, me bloqueé. Lo disimulé como pude, pero poco, por lo que fue público y notorio. De hecho, los otros dos tertulianos, de fe ciega en el imperio de Mar Sánchez, lo comentaron al terminar, en plan «imagínate que te pasa como a Anxo». Ningún cargo del canal me ofreció ayuda, y eso que los estudios están como a un cuarto de hora en coche del centro de Santiago. Y después de la TVG solo me llamó para interesarse por mí una amiga, la genial peluquera Pilar Rodríguez Matías.

Estaba ido, paralizado y asustadísimo, sobre todo porque no sabía lo que tenía. Ni se me pasaba por la cabeza que me había

atacado de nuevo la Vieja Compañera, porque jamás se había manifestado así. Estaba innovando, como el estratega militar alemán Erich von Manstein cuando mandó a las divisiones acorazadas por las Ardenas a rodear a los aliados. Recuerdo que aquella mañana tenía hora en el dentista. Acabó siendo un clásico de las crisis, pues, por los nervios, apretaba los dientes y me hacía daño en las muelas. Cogí el coche y como pude salí del edificio de la CRTVG para pararme poco después en un descampado cercano, en dirección a Santiago, porque no me encontraba con fuerzas para conducir. De alguna manera, en aproximadamente una hora conseguí recuperar la lucidez suficiente para poder ir hasta la consulta, aunque aplacé la comida que tenía planeada para aquel día con un alto cargo popular amigo mío desde hacía tiempo.

Aquel era un año de esos en los que el puente de la Constitución es un acueducto, pues eran festivos el martes y el jueves. Yo, confundido y temiendo cada vez cosas peores, aproveché que no pasaba nada especial en Galicia ni en Portugal para esperar a que el malestar se me pasara, porque, igual que de repente me había venido todo, pues quizá se marchaba. La Falsa Alegre Compañera no me valía, ni tampoco caminar, cosa que en aquella época hacía bastante. Mi amiga y médica Berta Carnero comprobó que la tensión arterial la tenía bien. Una tarde fui a urgencias, porque veía que cada vez me bloqueaba más, y apenas me miraron. Me dieron un ansiolítico y me mandaron para casa. Lo de las pastillas suponía volver a diez años atrás, que eran los que llevaba sin ellas, pero lo acepté con la esperanza de que todo aquello fuera solamente un problema de ansiedad.

Llegó así el viernes 9 de diciembre de 2016. Unos días antes me había llamado la secretaria del político con el que había aplazado la cita del lunes anterior para fijarla justo ese mediodía. Y, como cada vez me costaba más seguir las conversaciones, no fui capaz de decirle que no podía ir. La comida fue de las peores de mi vida. Y no por lo que ingerí, ni, mucho menos, por la compañía. Traté de disimular todo lo que pude, pero mi interlocutor notó que estaba en baja forma y trató de animarme. Yo hacía esfuerzos tremendos por mantener la concentración, para seguir la

conversación o para disimular en lo posible que perdía el hilo con frecuencia. Salí exhausto del restaurante.

Por la tarde tenía hora con la médica de familia. Era en el centro de salud Concepción Arenal. Metí la tarjeta en la máquina de las citas y salió el papel con mi código. Me senté en una de las salas de espera. Era incapaz de relacionar las letras y los números que salían en la pantalla con los de mi hojita. Por más que la mirase y remirase, no conseguía retenerlos. Seguramente con el esfuerzo de la comida se me habían ido las últimas fuerzas que me quedaban. Estaba paralizado mental y físicamente, y por eso pasé la tarde allí sentado, inmóvil. Temía tener una enfermedad cerebral, cáncer, alzhéimer o algo así. De hecho, llevaba días disimulando todo lo que podía, porque en el fondo creía que estaba en las últimas y que padecía un mal terminal.

Pesaba el recuerdo de la desgracia que había sufrido el gran periodista gallego Nacho Mirás, con el que coincidí en *La Voz de Galicia*. Murió de un tumor en el cerebro tras varios años de lucha contra él. Los relató en su blog Rabudopuntocom, después volcado en el libro *El peor mejor momento de mi vida*. La narración resultaba descarnada. Él mismo recomendaba al principio del libro que se abstuvieran los aprensivos. Pero también tenía retranca, mucha retranca. Al tumor le llamó «Casiano», porque le recordaba a un inquilino de renta antigua que les amargó la vida a sus padres en Vigo. La forma militar de contar la lucha individual contra una enfermedad de Mirás constituye una inspiración fundamental de este libro. Nada tiene que ver con el disparate de que los poderes públicos adopten esa perspectiva para afrontar un problema de salud pública como la pandemia de la COVID-19.

De Nacho me había acordado en los días anteriores, pero aquel viernes negro en el centro de salud yo creo que no pensé en él, porque estaba bloqueadísimo. En un momento dado hablé con los celadores, que comprobaron que se me había pasado el turno y simplemente me proporcionaron otro. Pero daba igual. Tampoco se me ocurrió acercarme a la puerta del despacho de la médica, que conmigo siempre fue muy amable. La tarde avanzaba, la sala se vaciaba y ya iban camino de cerrar, así que llamé a Óscar Corral

para pedirle ayuda. Vino Rocío Cibes, su compañera, que me llevó a hablar con la médica, que se escandalizó, pues no entendía que en urgencias no me hubiesen hecho pruebas para saber si el problema era físico o psíquico. Me mandó ir de nuevo, pero esta vez con un volante suyo para que me explorasen el cerebro.

Fue lo que Óscar, Rocío, Xema (que vino después) y yo llamamos «*a noite dos eivados*» (la noche de los tullidos), porque les repetía que me iba a quedar así, con la cabeza sin funcionar para siempre. Ellos mantenían el humor. Por ejemplo, cuando me hicieron la prueba craneal bromearon diciendo que allí estaban todos los tomos de la «lugipedia». En la consulta previa Rocío me había suplicado que si me preguntaban cuándo me había empezado a sentir mal no volviese a contar lo de Fidel, porque corría el riesgo de que me internasen por loco. Pero cuando llegó la clásica pregunta, yo, que no sabía ni qué día era, no tenía otra respuesta. Uno de los sanitarios que estaba en la sala le dijo a Óscar: «Mucho cuidado con tu amigo, que, si se ha tomado así la muerte de Fidel, imagínate cuando muera Raúl».

Las pruebas mostraron que no tenía daño físico ninguno y que el problema era psiquiátrico. Había entrado en una nueva fase de mi enfermedad cuando oficialmente llevaba ya cinco lustros con ella. No se parecía mucho a las anteriores, porque era salvajemente terrible y aterradora.

Como no podía valerme por mí mismo, Xema, con quien había roto años atrás, me acogió en su piso y se encargó de cuidarme durante el tiempo en el que yo no podía parar de pensar en suicidarme. Pero, como ocurría con todo, eran pensamientos que no tenían nada que ver con los del pasado. No eran un refugio para huir de una realidad que no soportaba. No pensaba ni en el entierro ni en las reacciones que podría causar mi muerte. Solo imaginaba una vía de tren oscura en la que aparecía el haz de luz de una locomotora que, más que arrollarme, me desintegraba y me liberaba de un sufrimiento que se me hacía inaguantable. Realmente deseaba morir. Creía necesitarlo como la única liberación posible.

10

Las británicas aguas termales de Ourense

La visita al Arco del Triunfo en París puede resultar chocante para un turista gallego que se fije en las inscripciones que hay en su cara interior, las de los triunfos napoleónicos. Allí aparece La Corogne, en evidente alusión a la batalla de Elviña de 1809 y la consiguiente toma de la ciudad coruñesa. Sin embargo, a los escolares gallegos, por lo menos de mi tiempo, se nos enseñaba el episodio como un éxito británico, que consiguió, pese a la muerte de su jefe, el general John Moore, retirar sus tropas, que venían huyendo por la península. Incluso llegó a haber una base y un destructor británicos con el nombre de Corunna, en lo que parece la interpretación contraria a la del monumento que preside los Campos Elíseos.

La clave de las lecturas contrapuestas sobre el significado de ese episodio de la llamada Guerra de la Independencia, la provocada por la invasión napoleónica de España, tiene que ver con el arte británico para la retirada, aplicado durante la Segunda Guerra Mundial en Grecia, Creta y sobre todo en Dunkerque. Desde las playas de esta localidad del norte de Francia más de 300.000 soldados aliados fueron evacuados para no sucumbir ante el súbito avance del ejército alemán en aplicación del plan Von Manstein en 1940.

La hazaña de Dunkerque, que supuso esta retirada británica, realizada en todo tipo de embarcaciones, fue posible gracias al error de Hitler de frenar a las tropas terrestres y confiar en la Luftwaffe, la fuerza aérea, comandada por su viejo camarada Hermann Göring, que inició entonces su larga secuencia de

fracasos. El mayor llegaría justo en 1940, cuando sus aviadores fueron derrotados por los de la británica RAF en la batalla de Inglaterra, la primera gran contienda exclusivamente aérea de la historia. En ella Alemania buscó sin éxito la supremacía en los cielos necesaria para poder invadir las islas británicas pese a la clara inferioridad de sus fuerzas navales.

Mi Dunkerque consistió en mudarme de mi piso de la compostelana zona de Galeras. Con sus maravillosas vistas sobre el parque y el río Sarela, aquel piso había quedado maldito para mí por el sufrimiento acumulado allí. Y estaba mucho mejor en el barrio de San Lázaro, tan generosamente cuidado por Xema. Al mismo tiempo, mis islas británicas en las que resistir durante los meses siguientes, pese a las acometidas de la Vieja Compañera, como si fuese la Luftwaffe soltando bombas, las encontré en las aguas calientes orensanas. Descubrí que efectivamente había vida termal más allá de la Falsa Alegre Compañera, y que con grandes caminatas previas la relajación podría ser incluso mejor, además de mucho más saludable y barata.

Como sucedía con frecuencia en los tiempos del turismo global y de las compañías aéreas *low cost*, hasta entonces tenía mucho más trabajadas las aguas termales de las lejanas Azores que las de Ourense. Hubo una época, cuando vivía en A Coruña, en la que iba con frecuencia al balneario de Guitiriz. Y después, ya en Santiago, acudía al de Cuntis. Esas termas me gustaban, pero no me apasionaban, porque sus aguas no son muy calientes, que son las que realmente me agradan. Como las de hasta 40 ºC que hay en Federación, en Argentina, o como las de 38 ºC de la gigantesca piscina del parque azoriano Terra Nostra. Allí, en la isla de São Miguel, la gran joya, aunque de difícil acceso, es la de las Termas da Ferraria, marinas y volcánicas. El agua salada pesa más, y por eso el bienestar resulta más completo, como me enseñó mi versado compañero de baños, el hidrólogo azoriano Carlos Elías.

Y hay otro lugar maravilloso que está en Furnas, como el Parque Terra Nostra: la Poça da Dona Beija, un conjunto de pozas y chorros en un paraje selvático. Ambas tienen aguas ferruginosas que te oxidan el bañador, a esos 38 ºC mágicos, por encima de la

temperatura del cuerpo humano, que, como me enseñó el hidrólogo, es la referencia clave. Él es capaz de meterse en la Ferraria y calcular a ojo, con bastante exactitud, cuál es la temperatura para poder pedirle al encargado que la suba si es necesario, ya que, como suele ser habitual, hay un sistema de refrigeración, pues las aguas termales brotan a niveles más cálidos de lo que se puede soportar.

El encargado de la Poça da Beija a veces me sacaba de mi mundo paralelo de la Falsa Alegre Compañera. Me decía que le extrañaba que no conociese las termas de Ourense, que a él le parecían magníficas. Y yo pensaba que si pudiera me quedaría en Furnas para siempre. Es más, se trata del único sitio del mundo en el que en algún momento he sentido la pulsión —pasajera— de tener una vivienda de propiedad.

En cualquier caso, con el ataque estilo *Blitzkrieg* de la Vieja Compañera de 2016, y ante la petición de mi entonces recién estrenado terapeuta Fernando Lino Vázquez, de realizar «actividades agradables» para acumular «vitaminas emocionales», empecé con Xema la exploración pendiente de las aguas calientes orensanas. Comenzamos intentando satisfacer la curiosidad que me provocaba lo bien que hablaba la gente en Facebook de las termas de O Prexigueiro, en Ribadavia, a 34 kilómetros de Ourense. Nada más aparcar, te percatas de que los elogios están más que fundados. El enorme y altísimo pinar que envuelve el lugar genera una atmósfera mágica en un alto sobre el río Cervés. Y, dentro, el complejo es una maravilla, montado a la japonesa, con pozas de temperaturas variadas, dos de ellas frías para hacer el contraste.

Sin embargo, O Prexigueiro no era practicable para mí, que no podía conducir. No es que los médicos no me dejasen, sino que ya ni se me ocurría preguntárselo. Era un momento complejo. Me desorientaba por la calle. Tenía el sentido de la lateralidad alterado. E incluso estando ya con la medicación seguía sufriendo lagunas. Por ejemplo, me ocurría que iba expresamente a mi antiguo piso de Galeras a buscar algo, y ya podía estar tiempo pensando y pensando, dando vueltas en busca de la inspiración, que no había manera de saber qué era sin preguntárselo a Xema.

La solución más adaptada a mis necesidades era ir con frecuencia a Ourense ciudad, magníficamente comunicada con Santiago a través de la primera parte del nuevo trazado del AVE que se construyó en Galicia y, que lamentablemente, no incluyó la curva de Angrois, lo que, junto a la falta de medios de seguridad automáticos, provocó que un despiste humano de un maquinista se saldase con ochenta muertos. El centenar de kilómetros que hay entre la capital de Galicia y Ourense se cubren en tren en treinta y siete minutos. Hasta que llegó la pandemia, los trenes pasaban con mucha frecuencia, si bien con precios elevados y una oferta de abonos poco generosa. Yo, en mi tradicional guerra de guerrillas con Renfe, y aprovechando que me solía dar igual escribir en la estación que en el tren, me especialicé en atesorar puntos de descuento viajando en los servicios de largo recorrido. Acumulan grandes retrasos que obligan a indemnizar al viajero.

A orillas del río Miño, que de alguna manera me conectaba con Lugo, hallé el lugar para resistir, con su sendero de más de una decena de kilómetros que puedes hacer en círculo desde la estación de tren, con parada en la estación termal de Outariz, mi favorita. Además, la otra, la más urbana y pequeña de A Chavasqueira, ardió en un incendio de 2019. La primera ventaja de Ourense consistía en que, si bien en ocasiones me cruzaba con algún político local, prácticamente nadie me conocía, lo que me evitaba los encuentros que en Santiago me resultaban más que desagradables.

Pero lo fundamental era todo el paquete, que me sacaba de casa y me daba una ocupación fenomenal, de hacer ejercicio en contacto con la naturaleza y con la guinda de las termas, que, como concesión municipal que son, tienen precios muy asequibles, lo que compensaba los atracos a mano armada de la Renfe. No obstante, viajar en el tren era otro componente más de mi refugio ante los embates de la Vieja Compañera, como lo fue Reino Unido durante buena parte de la Segunda Guerra Mundial para los aliados y expatriados de los países ocupados.

Yo era un país ocupado por la Vieja Compañera, de la que descubrí esa vertiente totalitaria que desconocía, pues me tenía

absolutamente bajo su control. Con el tiempo fui constatando que estaba equivocado, que la lógica era la misma de siempre, la de las obsesiones, el estrés, los excesos y el deficiente manejo de situaciones emocionales delicadas. Mas al principio y durante mucho tiempo sentía que me enfrentaba a una enfermedad nueva, distinta a la que había conocido. En realidad, la diferencia estaba en la virulencia de los efectos, que me resultaban infinitamente más dañinos. Al atacarme el cerebro directamente, y no las piernas o la espalda, la Vieja Compañera era un mal total, holístico, ante el que no veía más solución que la muerte, si bien los cuidados de Xema no solo me ayudaban a soportar la situación, sino que suponían un freno para esa tendencia.

Inmediatamente después de que las pruebas en el hospital arrojasen el inequívoco diagnóstico de la depresión mayor, pedí orientación a mi amigo Miguel Santalices, del Partido Popular, presidente del Parlamento de Galicia y antiguo director del hospital psiquiátrico de Ourense. Él me puso en manos de Manuel Arrojo, un psiquiatra de mi edad, gran tipo, excelente profesional y con el que no tardé en sintonizar muy bien. Lo primero que me recetó Arrojo fue Adofen, una presentación moderna del Prozac, con la misma molécula. Pero ahora todo era distinto. No recuerdo para nada que cuando empecé a tomar Prozac a comienzos de los noventa me apareciesen mayores deseos de morir de los que ya tenía. En cambio, ese diciembre de 2016, durante las varias semanas en las que el Adofen se fue asentando en el interior de mi cuerpo, fue un auténtico horror. La terrible experiencia se repetiría muchas veces después en los años siguientes, al cambiar de fármacos o empezar con uno nuevo. Por lo que fui viendo y me fueron explicando, es bastante habitual que al principio, en una situación así, las medicinas que te prescriben te generen todavía más ganas de suicidarte, lo que, como sabría después, lleva incluso al ingreso de los pacientes durante esa fase crítica.

Era una fuerza horrible que en aquellos días me tenía postrado, sin apenas salir de casa, pues, con mis vacíos y desorientaciones, me daba mucho miedo estar fuera. Y la anhedonia, la incapacidad para sentir placer, era absoluta. No

había mucho que pudiese hacer, aparte de estar drogado y dormido. Lo de ir a Ourense vino después. Primero fue el enclaustramiento. La médica de familia me exhortó a dejar los cálculos de Excel que realizaba para mi libro sobre la regla d'Hont y me recomendó hacer más actividades de ocio, como jugar. Xema tuvo la buena idea de que me comprase una Play Station de segunda mano, una PSP3 ya entonces desfasada que me entretenía bastante mientras, a medida que los efectos de la medicación avanzaban, podía empezar a leer, a escribir, a usar el Excel... mis aficiones habituales. Bueno, y también a cocinar, porque al principio de la crisis no sabía ni hacer un café.

Pero seguía sufriendo desorientaciones. Con frecuencia pensaba que había subido al tren por el lado contrario al que lo había hecho, cuando no acababa en A Coruña creyendo que estaba en Ourense. Y la desmoralización continuaba siendo colosal. Arrojo me cambió la medicación y me recetó un antidepresivo más potente, el Venlabrain Retard, cuyo principio activo es la venlafaxina. Y ahí sí que empecé a notar una mejoría importante, pues desaparecieron esos episodios de bloqueo que, como estaba siempre pendiente de ellos, magnificaba y agrandaba. Tampoco era exactamente como me decían que convirtiese un despiste normal en una crisis, pero sí que estaba lo suficientemente sensible para, al mínimo atisbo de bloqueo, hundirme bastante.

La sensación que daba, por lo que me cuentan, era de un abatimiento considerable. Y me sentía estigmatizado por mí mismo. Creía, además, que la enfermedad no solo era más dañina que en el pasado, sino que en la posición profesional que había alcanzado, como cronista, comentarista audiovisual y corresponsal de un gran periódico, revestía de una gravedad mayor, y eso me inhabilitaba. Ahora que he salido tanto del armario de la depresión puede parecer extraño que me sintiera así, pero la primera vez que fui a la consulta de Arrojo, de lo que me quejé a Santalices, el que me envió allí, es de que no hubiese ninguna privacidad en la sala de espera y de que cualquiera pudiese verme.

Era todo muy complicado, porque la medicina nueva de Arrojo me funcionaba, pero a costa de agotarme de forma brutal,

un agotamiento que apenas conseguía compensar con complejos vitamínicos, que los psiquiatras suelen ser remisos a autorizar. Cuando luchas con la Vieja Compañera a estos niveles, el propio combate te carcome, porque los efectos secundarios de los fármacos suelen ser demoledores. Sin embargo, disponía de otra arma sin ese tipo de nocividad: la terapia de Fernando Lino Vázquez, ahora ya catedrático de la Universidad de Santiago de Compostela. La da en gallego, lo que no es fácil de encontrar en la capital de Galicia. Mi lengua materna es el castellano, pero mi idioma habitual, y en el que estoy acostumbrado a expresar mis sentimientos y emociones, es el gallego. Así que ese era un buen punto de partida.

La descifradora Rosa, la *anxóloga* por antonomasia, siempre decía que yo soy un teórico al que lo mejor es explicarle bien los fundamentos de las medidas terapéuticas. Y para eso Fernando era más que excelente. Me daba clases magistrales sobre mis emociones, siempre con una combinación entre seriedad y alegría, en un clima de empatía y comprensión. Hubo momentos difíciles, pero me enseñó muchísimo a comprender y admitir (cosa que no era nada fácil) que la base de todo era psicológica y que, si bien la química era básica para ir aguantando, la clave consistía en ir apartando las formas de pensar equivocadas, nubladas por ideas basadas en emociones a menudo falsas. Y en una sola sesión me desenganchó totalmente de la marihuana, porque el cuadro que trazó sobre sus efectos en mí me avergonzó y aterró.

Aproveché bastante poco de lo mucho que Fernando Vázquez se esforzó por enseñarme, pero fue clave para que en mayo de 2017 me reincorporase al mundo laboral dentro de un contexto general favorable, gracias sobre todo al apoyo descomunal que recibí desde el primer momento en la Diagonal 477, la sede de *La Vanguardia*. También me ayudaron *El Progreso* de Lugo, para el que en aquel momento seguía escribiendo, y mis amigos y familiares. Cuando cogí el alta tomaba ya un antidepresivo más suave, el Cymbalta, con la idea de poder irlo dejando, y ya había reducido sustancialmente la dosis de ansiolíticos.

Había en ese tiempo, hasta 2017, una notoria diferencia entre

los dos medios públicos autonómicos. No es que la radio fuese una emisora libre, en la que se le provocasen sudores fríos al jefe del Gobierno en una entrevista, como ha sucedido en ocasiones con naturalidad en la televisión pública portuguesa, RTP. Pero había una mayor decencia. También sucedía que la indecencia de la televisión era muy grande. Por ejemplo, la TVG no emitió las grabaciones del ministro Jorge Fernández Díaz sobre la Operación Cataluña. Hubo una protesta del comité de empresa y represalias contra el director de un medio que se hizo eco de ella. En la radio, con los servicios informativos dirigidos entonces por el añorado Javier Ares, que duraría poco en el cargo, se aplicó el criterio periodístico de tratar las grabaciones de Fernández Díaz como lo que eran: la noticia del día.

Estas diferencias resultan interesantes porque tuvieron su reflejo en cómo me trataron. En la radio se interesaron por mi salud y me fueron preguntando por mi reincorporación hasta que se produjo. En la TVG jamás lo hicieron. Nunca disimularon que habían visto en la Vieja Compañera el ataque de suerte para conseguir lo que hacía tiempo que, según me contaban, se escuchaba en los pasillos: que anhelaban librarse de mí. En enero de 2016, al salir del estudio del programa *Bos Días*, la jefa de informativos, Pilar Bermúdez, me soltó en el pasillo: «Lugilde, no te soporto. Siempre críticas a Rajoy». Se le olvidó decir que a alguno más también. Además, debería haberme dado las gracias por mantener el mínimo equilibro requerido en un servicio de información público, pues mis compañeros eran un representante del *ABC* y la exdirectora de la televisión de la COPE en Galicia.

La cuestión es que aprovecharon la baja para liquidarme en la televisión pública y como en 2017 Pilar Bermúdez se hizo cargo de la radio, acabó el trabajo que había empezado en la televisión, siempre sin comunicarme nada. Asistí después a una penosa reunión con el director general, Alfonso Sánchez Izquierdo, en la que tuvo que reconocer el lamentable hecho de que en las instalaciones del canal público se dispensase un diferente trato personal a los colaboradores en función de si adoraban al líder máximo o no. Y casi me hizo perder la compostura cuando, al

despedirnos, tuvo la desfachatez de hablarme de los muchos admiradores que tenía en la casa, entre los que él decía encontrarse.

Pero no dije nada. Simplemente opté por marcharme de un lugar al que nunca debería haber ido.

11

La Operación Barbarroja, la recaída más anunciada

Para la gran mayoría de los seres humanos, la fecha del 22 de junio remite a un prado con dos rectángulos con redes en el fondo y rodeado de bancos llenos de gente, así como a una mano y a un pie. Se trata de la efeméride del 22J de 1986, el día de la mano de Dios y también del pie de Dios. La primera referencia divina la efectuó el protagonista de ambos hechos, Diego Armando Maradona, quien invocó al altísimo para justificar su uso de esa parte del cuerpo prohibida para marcar uno de sus dos tantos a Inglaterra. La segunda, por analogía, es mía, que en ese tiempo era futbolero. Empecé a dejar de serlo en 1990, tras el sopor del Mundial de Italia. Me fui desinteresando y desenganchando, aunque mantenía mi fidelidad celtista. Más tarde me empezó a dar igual el Celta.

Y ya en la década pasada, en las tertulias tomé partido en el combate contra la futbolcracia, la dictadura informativa del fútbol, ese fenómeno que nos obliga a los no adictos a enterarnos de todo lo que no nos interesa. Llena horas de informativos con declaraciones de gente que construye frases con cierta dificultad y una pobreza léxica notable. Y convierte en máximas filosóficas, a la altura de los sabios griegos, sentencias de tanta complejidad como «fútbol es fútbol» o «partido a partido». Cuando empecé mi cruzada comprobé que, además de divertidísimo, resultaba fantástico, porque la herejía que cometía alcanzaba tal magnitud que, al margen de la evidente razón que llevaba, desarmaba a mis interlocutores, que lo único que podían hacer consistía en tomarla

como una rareza más de mi personaje.

Pero, volviendo al gol del pie de Dios, se trata del que muchos consideran el mejor gol de la historia. Desde el mediocampo del Estadio Azteca, el Pelusa, la divinidad máxima para buena parte de Argentina, fue regateando a jugadores ingleses (poco contundentes, todo hay que decirlo) hasta que llegó a las proximidades de la portería y marcó un tanto memorable. Hay otros similares, como uno de Ronaldo, el brasileño, que marcó contra el Compostela precisamente cerca de donde vivo en Santiago, en el estadio de San Lázaro. Pero el del astro argentino del 22 de junio de 1986 fue contra Inglaterra, la inventora del tinglado que generó la futbolcracia, y en unos cuartos de final de un mundial. Ese mismo día Felipe González logró su segunda mayoría absoluta consecutiva, un resultado electoral sin parangón en la actual democracia española, pero eso tampoco importa mucho. Es más fácil que en las teles se acuerden de que en aquella jornada España fue eliminada en Puebla por Bélgica en los penaltis, tras el fallo del asturiano Eloy Olaya.

Sin embargo, hay un 22 de junio de la centuria de 1900 que no solo es una de las fechas más importante del siglo, sino de la historia de la humanidad, pues es la del inicio de una carnicería colosal, con cifras que por sí mismas marean, como la de los 27 millones de soviéticos fallecidos. Se trata del 22 de junio de 1941, en el que comenzó la Operación Barbarroja, el nombre en clave en honor a un antiguo emperador germano con el que Hitler bautizó la más anhelada de sus ofensivas: la que desencadenó contra la Unión Soviética. Con ella reprodujo el error fatal de Napoleón de atacar a Rusia sin vencer antes a Reino Unido.

Si bien apenas se tiene conciencia de ello al margen de los círculos de especialistas y frikis como yo, el enfrentamiento nazi-soviético representa por sí solo, y con mucha diferencia, la mayor parte de las operaciones del conflicto en todo el planeta. «Si se hiciera justicia, todos los libros sobre la Segunda Guerra Mundial dedicarían unas tres cuartas partes de su contenido al frente del Este», afirma el historiador británico Norman Davies en su obra *Europa en guerra 1939-1945*. Es tal la contundencia de las cifras

que a estas alturas su afirmación ya debería ser aceptada como un axioma, lo que, según el diccionario de la RAE, es una «proposición tan clara y evidente que se admite sin demostración». Pero las versiones de cada Estado, y sobre todo de Hollywood, han construido una muy asentada y tramposa realidad paralela.

Siguiendo a Davies, en el frente del Este participaron 410 divisiones, una cifra muy superior a otras batallas: en la conquista por los nazis de Francia, 210; en la reconquista de Italia por los aliados, 40, y en la campaña del desembarco de Normandía y su continuación hacia Alemania, 120. Además, en la parte europea de la guerra, sin contar la asiática, se estima que murieron 11 millones de soldados de la Unión Soviética, lo cual la convierte en el Estado con más defunciones de soldados, seguida por Alemania, con 3,5 millones; Rumanía con 519.000; Yugoslavia con 300.000; Italia con 226.000; Reino Unido con 144.000 y Estados Unidos con 143.000.

Ahí está el primer paralelismo de mi crisis de 2018-2019 con la contienda germano-soviética. Sus magnitudes son incomparables a las de las otras dos. Estuve seis meses de baja en el primer ataque de la Vieja Compañera, el de las Ardenas I, el que se inició con la muerte de Fidel; catorce en el segundo, el de 2018-2019, el de mi Operación Barbarroja, y, por lo menos, siete en el tercero, el de 2020-2021.

Un indicador interesante, aunque lamentablemente impreciso, es el del número de pastillas. En algunos momentos de 2018 llegué a tomar once al día de base, sin contar todos los analgésicos que los efectos derivados me obligaban a ingerir, lo que nos podría llevar a unas quince en muchas ocasiones. No tengo las cifras exactas de las pastillas que tomaba en otros momentos, salvo las del actual, que es de cinco de base con un analgésico como mucho, y siete en los momentos difíciles, como los que pasé hace unas semanas, cuando no escribía por estar grogui. Diría que la pauta habitual en 2016 era como mucho de cuatro (un antidepresivo y tres ansiolíticos), que en los momentos agudos llegaban hasta las seis pastillas pero en las fases de mejoría eran menos.

Resulta evidente que, si comparé el primer hundimiento, el de

2016, con la conquista de Francia por Hitler, el segundo lo tengo que equiparar con el siguiente hecho decisivo, el ataque a la Unión Soviética, haciendo abstracción de todo lo intermedio. Pero es que además hay una conexión que para mí es fundamental. En ambos casos, lo que iba a pasar estaba cantado y, sin embargo, no se tomaron las medidas pertinentes para evitarlo, o por lo menos para paliar sus consecuencias.

Muy lamentablemente para mí, aquí aparezco en el papel de Stalin, todo un genocida, aunque no tanto como Hitler. Para quien lo dude le recomiendo leer dos estupendos libros: *Gulag: Historia de los campos de concentración soviéticos,* de Anne Applebaum, y *KL: Historia de los campos de concentración nazis,* de Nikolaus Wachsmann. En ellos se ve la diferencia entre una estrategia paranoica de exterminio de no solo los enemigos políticos, sino de sospechosos tan desgraciados como los soldados soviéticos que habían sido hechos prisioneros con los nazis, con la satánica creación por parte de Hitler de toda una industria de aniquilación de sus adversarios.

Instalado en la cúpula moscovita por motivos narrativos, mi papel debería ser el de Enrique Líster, el obrero de Calo, cerca de Santiago, que después de combatir en la Guerra Civil llegó a ser general de la Unión Soviética. Aunque allí el único que mandaba era el Señor, como le decían a Stalin, quien hizo caso omiso a todos los avisos que recibió ya en 1940 y a lo largo de 1941 de que Hitler le iba a atacar. Prefería pensar que se trataba de maniobras de Churchill y que, si bien la ofensiva nazi se produciría, sería más adelante, quizá cuando cayese Inglaterra. Así que siguió respetando el ominoso tratado de amistad germano-soviético, de manera que alimentó a sus invasores con materias primas hasta el último momento. Y tenía muchos datos sobre la invasión: los que le pasaban Estados Unidos y Reino Unido, que después le ayudarían con material, además de la información de sus propias potentes redes de información, como la Orquesta Roja, en Alemania y otros países, la red Lucy, desde Suiza, y Richard Sorge, el gran espía comunista alemán, que operaba desde Japón.

Los datos de inteligencia de los que yo disponía eran los míos

propios, pues me di cuenta de que los acontecimientos que se produjeron durante el primer semestre de 2018, cuando cumplía un año de nuevo en activo, eran demasiado duros e incompatibles con el plan, diseñado con anterioridad y bajo mi petición, de dejar el antidepresivo que entonces todavía tomaba, el Cymbalta, cuyo principio activo es la duloxetine.

Si bien tengo una propensión diría que normal en el contexto actual a automedicarme para cosas menores, con las serias soy especialmente disciplinado. Ya me pasó con la tuberculosis, cuando me avisaron de que no eran raras las recaídas, porque llegado un momento mejorabas bastante y, como los efectos secundarios del tratamiento eran muy duros, eran frecuentes los abandonos. Así que lo mantuve hasta el final. Mi Dieppe de 1992, o el de Amparo (si es que verdaderamente aquella psicóloga se llamaba así), me vacunó contra los cortes con los psicofármacos que no estuviesen estrictamente supervisados y autorizados por el psiquiatra correspondiente. No obstante, eso no quita que mi aspiración haya sido siempre, y continúe siendo, prescindir de estos medicamentos.

En parte, ese deseo de emanciparme de los psicofármacos seguro que tiene que ver con el estigma, con el «Lugilde, tómate la pastillita». Pero sobre todo se debe a que no son caramelos ni medicinas convencionales, digamos. Son fármacos con fuertes efectos secundarios y que, para mantenerte a flote, te modifican la personalidad, como bien he notado las veces que los he podido dejar estando curado. Por eso siempre me rebelé ante la postura de algunos psiquiatras, o más bien muchos, de que debería medicarme toda la vida. En eso estoy del lado de los psicólogos que me han tratado, partidarios de usar las pastillas de forma puntual, por más prolongado que pueda ser el tratamiento, y como complemento de la psicoterapia.

Desde que en diciembre de 2016 empecé a ir a la consulta del bueno de Manolo Arrojo, el acuerdo era que la medicación era temporal y que, si evolucionaba bien, me la iría retirando hasta que yo pudiera dejarla. Y en eso estábamos, hasta el ataque en tenaza que volvió a permitir que la Vieja Compañera me poseyese y pusiese de nuevo a mi cerebro a trabajar en mi contra. La

primera parte tiene que ver con el enrarecimiento de las condiciones en las que debía realizar mi labor de cronista político, para la que ya no valía la analogía del mar Negro, sino que a estos efectos Galicia ya era Andorra. No tenía mar, porque el mínimo requerido de libertad de expresión y derecho a la información se había evaporado. Podía hacer todo el análisis político que quisiese, pero solo podía ser crítico con la oposición.

El proceso de recorte de la libertad de expresión se inició antes de mi hundimiento de diciembre de 2016, y tiene mucho que ver con él, porque llevaba tiempo viendo que el deterioro era imparable e inexorable, y que me iba a arrastrar. En un contexto de recuperación del PP en España en las generales repetidas de junio de 2016 y en el gran feudo que ha sido Galicia para los de la gaviota desde que el gallego Fraga fundó el partido, su buena imagen personal le permitió obtener al Moderadísimo el 25 de septiembre su tercera mayoría absoluta. Supuso todo un hito, pues era la única en una política española fragmentadísima, tras las irrupciones de Podemos y Ciudadanos y el desgaste de los dos grandes partidos tradicionales.

El resultado en lo que a mi profesión atañe, y siempre desde mi punto de vista, es que se pasó de que la crítica estuviese prácticamente proscrita al peloteo obligatorio. Todo lo que no fuese comparar al líder con Kennedy ya casi podía llegar a ser potencialmente peligroso. En mi caso, gozaba de un cierto margen de maniobra en mis crónicas políticas, porque las hacía en un periódico local, *El Progreso*, y porque supongo que se tomaban como cosas mías, con sus partes buenas y malas, como una cierta extravagancia que se podía tolerar. Pero al desaparecer del mercado durante seis meses con la primera baja, el poder se acostumbró a que no hubiese ni siquiera mi excéntrico derecho a la no sumisión y al no peloteo. Porque lo más triste de todo es que mis problemas no procedieron de un bombazo que hubiese publicado, o de una crónica muy contundente, sino de no practicar la genuflexión.

Además, profundamente herido por haber recibido un trato inhumano en la TVG, y como era muy consciente de que el mío no

era un caso aislado, sino parte de una deriva general más para, desafiando todas las leyes de la física, derechizar todavía más los medios públicos gallegos, inicié una campaña de críticas desde mi cuenta personal de Twitter. Recibí advertencias, presiones y amenazas brutales. Llegó un momento a comienzos de 2018 en el que concluí que lo mejor que podía hacer era alejarme de cualquier medio que mantuviese relaciones con la Xunta, porque esta las entiende como las entiende.

Fue muy duro para mí dar ese paso. Llevaba trece años, con esos seis meses de intervalo, con un espacio dominical propio en el periódico de mi amurallada ciudad natal, con lo entrañable que eso resultaba. La herida que sentía era muy profunda. En combinación con mi labor en *La Vanguardia*, tenía estructurada la vida en torno a la gestión semanal de mi página en *El Progreso* de Lugo. Por no hablar de la cuestión económica, ya que de repente, entre una cosa y otra, perdí más del 40 por ciento de mis ingresos. Pero aún había censores que en las redes sociales o por ahí se atrevían a tildarme de pesetero por no haberme quejado cuando todavía no me habían cortado la cabeza en los medios públicos, secundarios, por otra parte, en términos de emolumentos.

Fue un error muy grande no haber escapado a tiempo de los medios públicos, por su toxicidad. Debí hacerlo en 2015, el momento en el que percibí que se perdía todo el decoro y te trataban mal por no adorar al líder, como me acabó sucediendo en versión salvaje el día de mi bloqueo mental en directo. Pero me compensaban varias cosas: lo pasaba bien, sobre todo en la radio; recibía unos ingresos, aunque eso no fuese lo capital, y, aunque cada vez sufriera un ambiente más hostil y se me relegase totalmente al horario matinal, en la TVG podía hacer mis comentarios con libertad, aunque siempre sobre una lista de temas más que escorada. Sentía que tenía el deber cívico, patriótico si se quiere, de aprovechar la ventana que se me ofrecía, aunque me hiciese algunos rasguños emocionales al asomarme a ella. En realidad, me estaba rajando el alma.

En esa línea de alejarme de la Xunta, traté de abrir una nueva etapa en el digital *praza.gal*, que me acogió con los brazos abiertos.

Con sus modestos medios, sin ninguna ayuda pública y dentro del fragmentado y achicado mundo de la comunicación alternativa en Galicia, me ofreció una solución para mantener mis análisis semanales, con el aliciente, además, de pasar a hacerlos en gallego.

Pero en conjunto se trató de un proceso muy doloroso, al que el 25 de mayo de 2018 se agregó una noticia terrible: la muerte de mi progenitor, de la que mis hermanas y yo nos enteramos por los mensajes de pésame. De hecho, el primero lo recibí yo, y como procedía de un número desconocido pensé que se refería a mi salida de *El Progreso*. Tardé más de dos años en preguntar de quién era.

Habíamos cortado las relaciones con mi padre desde inicios de la década de 2010. No conocía la gravedad de la enfermedad que sufría en ese momento, por esa falta de información y también porque, con una hipocondría que yo comparto, ya hacía tiempo que nos había anunciado su inminente deceso, por ejemplo, cuando Fraga todavía estaba en el poder. Así, la noticia del fallecimiento me cayó encima como un rayo devastador, tanto por inesperado como por su aterrador potencial de remover todas las viejas heridas que creía cerradas. Era algo que biológicamente sabía que podía suceder. Y sobre lo que había pensado cosas, como la de proponer a mis hermanas no ir al entierro. Pero ni estaba preparado para afrontar la noticia ni podía estarlo.

La última vez que había visto a mi padre había sido en 2012, en un juzgado de Lugo. Fue en la vista de una demanda tramposa que presentó contra mi madre, a quien yo acompañaba. Se trata de una de las experiencias más horribles de mi vida. Debe de ser peor ver a tus padres peleándose físicamente. Pero, aunque legal y civilizado, aquel juicio no dejaba de ser un combate. Así, con los roles de agresor y agredida definidos con plena nitidez. Quise sentarme junto a mi madre, pero la jueza no me lo permitió. Independientemente de la posterior sentencia, que fue desfavorable pero no mucho, y de los trucos del demandante, que aflorarían inmediatamente después, salimos del palacio de justicia destrozados. La indignidad a la que habíamos asistido supuraba por las paredes.

Hubo oscilaciones en la relación con mi progenitor, períodos de enfrentamientos y también de acercamientos, incluso algunos en los que me ayudó, lo que me parecía algo extraordinario, para sorpresa de mis allegados, acostumbrados a que eso fuese lo natural. Pero la ruptura acabó por hacerse inevitable e irreversible. Así que hasta aquel 25 de mayo de 2018 el desprecio era el sentimiento que acabó por predominar en relación a él, con algunas luces, muchas sombras y las más que inevitables influencias biológicas y de algo más de quince años de vida en común. Sin embargo, su muerte me dio pena, mucha pena.

Por mí, que viviese cien años más, a poder ser en Nueva Zelanda, o donde no me lo tuviese que encontrar. Lo del sitio lejano también tenía que ver con las incomodidades que generaba que nos hubiera sustituido por su segunda familia, cosa que a mí me tocaba más de cerca porque acabé viviendo en su misma ciudad, Santiago. Eso llevaba a que la gente creyese que mi madre era su segunda esposa o que yo contaba con un supuesto hermano. Tener que discutir con cierta frecuencia con la gente sobre quién es o no tu madre, si determinado individuo es tu hermano o si tu padre es en realidad tu tío puede resultar desgarrador.

Ese pesar que sentía me desconcertó durante mucho tiempo. Llegué a pensar que era ingenuo por seguir creyendo, en el fondo, en una reconciliación imposible. Ni yo la deseaba, ni mi progenitor estaba dispuesto a ceder en nada para permitirla, por más que hiciese tonterías como la de solicitarme amistad en Facebook —cuando las relaciones estaban más que rotas y él había demostrado que nunca cambiaría nada sustancial—, a lo que respondí bloqueándolo. Con la terapia de la psicóloga Gemma Guarch aprendí que era todo mucho más sencillo de lo que pensaba y que la pena que yo sentí tras su muerte tenía que ver con el amor incondicional por quien te dio la vida, aunque en mi caso fuese un rescoldo de ese amor, pues no podía ser de otra manera.

Hubo en 2018 un acontecimiento extraordinario en Galicia al que algún día se le dará la importancia que merece. Bueno, hasta ahora se le ha dado muchísima, pero a la inversa, a través de una censura brutal por parte de la práctica totalidad de los medios

convencionales, lo que demuestra su relevancia pero impide que el gran público lo conozca. Se trata de la aparición de un movimiento semanal de denuncia de la manipulación en el sanctasanctórum de la deformación de la realidad política en Galicia, la CRTVG, compañía dominada desde su fundación por los populares, con solo dos breves interludios. Sin que digan nada los mismos periódicos gallegos que abrirían sus portadas con la noticia si pasase lo mismo en alguna otra televisión autonómica, todos los viernes un grupo de trabajadores tratan de salir en pantalla vestidos de negro, o por lo menos se concentran y difunden sus imágenes en las redes sociales. Son las heroínas y los héroes de la plataforma Defende a Galega.

Fui de los primeros en apoyarlos, por supuesto. Y hubo algún amigo que me dijo que debería estar contento, porque la existencia de este movimiento me daba la razón. Pero en realidad, quizá también porque estaba triste en general, me producía una gran frustración, porque veía que la situación era insostenible y que solo tendía a empeorar. Y es que, al denunciar la censura en la TVG, Defende a Galega mostró lo potente que es también la censura en la gran mayoría de los medios privados, para los que esta plataforma no existe. Muy pocos informaron de la dimisión de los dos presentadores del principal telediario del canal público debido a la manipulación política, Alfonso Hermida y Tati Moyano. A ella la intentaron despedir por hacer en una gala ante el Moderadísimo una referencia suave a las protestas de Defende a Galega, que lo que pide es que se cumpla una ley aprobada con los votos del PP.

La luz que me había sacado del pozo en 2017 se oscurecía. Pero en junio de 2018 volví a encontrarla en un viaje que hice a Barcelona para visitar a mi hermana Elena, salir de Santiago y cambiar de aires. Estuve muy bien, unos días de vacaciones y otros trabajando en la redacción de *La Vanguardia*. Así, justo a la vuelta, cuando fui a consulta con mi terapeuta, el psicólogo Fernando Vázquez, él no halló motivos para interrumpir el plan de supresión de la medicación que había diseñado con el psiquiatra Manolo Arrojo, con quien trabajaba conjuntamente. Era un espejismo. En el fondo, yo sabía que debía preguntárselo directamente a Arrojo y

no lo hice porque quería dejar las pastillas y creía que podía.

El efecto resultó fulminante, como el avance brutal que durante el verano de 1941 tuvo la Wehrmacht, el ejército alemán, por las llanuras de Ucrania, Bielorrusia y Rusia cuando Hitler cometió el error de no ir directamente hacia Moscú. Pasado el período de latencia, es decir, las semanas en las que los restos del psicofármaco seguían en mi organismo, me desmoroné de nuevo. Empecé por sentirme muy irritable y nervioso. Y enseguida comenzaron a reaparecer las lagunas cerebrales, que no eran tan intensas ni duraderas como las de 2016, y sin embargo me desesperaban todavía más. Me descorazonaba porque había creído que no iba a volver a padecerlas y porque sabía lo dificilísimo que resulta librarse de ellas. En realidad, tendía a pensar que era la demostración de que la única forma de escapar de la Vieja Compañera era el suicidio.

12

Pearl Harbour y la alianza total contra la Vieja Compañera

Cuando, después de haberte zafado de ella, la Vieja Compañera te caza de nuevo sin que haya pasado mucho tiempo, su intrínseco carácter totalitario se multiplica hasta cotas máximas. Es como Adolf Eichmann, el burócrata que despachaba trenes y trenes de Budapest a Auschwitz cuando el temblor de los cercanos ejércitos rusos ya debía de sacudir el suelo de la llanura centroeuropea. O como los experimentos con gemelos del doctor Mengele, quien, antes de morir varios lustros después, libre en Brasil, coincidió precisamente en el oasis argentino nazi con Eichmann. Se marchó de allí cuando el Mossad cazó a su colega en el conurbano bonaerense, al detenerlo con el célebre «un momentito, señor» para juzgarlo en Israel.

En esta fase, la Vieja Compañera, la de la recaída, es lo peor de lo peor, como Heinrich Himmler en una decisiva y célebre visita a Ucrania en la que vio en carne propia lo desagradable que era asesinar judíos a tiros. Aunque sea en fosas comunes cavadas por las víctimas, obligadas luego a amontonarse en ellas, la sangre y las vísceras saltan descontroladamente y llegan a donde no deben, y son tan repulsivas que pueden manchar al verdugo e incluso estresarlo. De esa experiencia del jefe de las SS, que buscó el Santo Grial en Montserrat, junto con otros factores, como el fin de la quimera de enviar a los judíos a Madagascar y los diversos procesos de asesinatos masivos en marcha, surgió la llamada Solución Final, el exterminio industrial de los judíos de Europa y de otras personas consideradas subhumanas por los nazis.

Pese a mi atávico interés por la cuestión, en mi recaída del verano de 2018 no estaba para filosofar acerca del carácter totalitario de la enfermedad que sufría y ponerme a hablar o a reflexionar sobre que la Vieja Compañera me empujaba hacia mi solución definitiva. Yo lo que defendía era mi derecho a la eutanasia psiquiátrica. Consideraba demostrado que no había forma de librarme del mal que me imposibilitaba vivir en condiciones aceptables. Pedía que, si no se me ayudaba a irme de este mundo, que sería lo ideal, de alguna manera mis seres queridos aceptasen que era necesario que yo muriera, como si se tratase de una enfermedad terminal. Así, la cuestión de la conciencia estaría resuelta y «solo» me faltaría resolver el problema de la logística.

Llegué a pedir la colaboración, al menos intelectual, de mis terapeutas. Y ahí, en las respuestas, el psiquiatra Arrojo le ganó por mucho al psicólogo Vázquez. Este último me soltó una aburrida explicación, muy profesional, desde luego, y correcta en términos éticos, sobre que ayudarme a morir iba contra sus principios deontológicos. Arrojo estuvo mucho más ingenioso cuando contestó, con la mejor retranca gallega, que él no se dedicaba a fomentar la reducción de su clientela.

Con mis facultades muy mermadas, pero con la idea clara de querer borrarme, que dirían los porteños, trataba de idear un plan en el que la muerte pareciese accidental. Era un atolladero sin salida, empezando porque lo más fácil y recurrente en estos casos estaba descartado, puesto que yo no conducía. La única idea que me salía era conseguir ir a Tijuana, Sinaloa o Siria de enviado especial, aunque fuese por mi cuenta con la excusa de escribir un libro o lo que fuese, para que un cartel, un ejército o un lobo solitario yihadista me hiciese el trabajo. No solo era muy difícil lograr poner el plan en marcha, sino que encima estaba de baja y era todo demasiado evidente.

Esa fue la fase en la que tuve más contacto con Arrojo, siempre diligente a través de su WhatsApp, que debe de contener material para una colección de novelas. Era complicado volver a encontrar un antidepresivo que me funcionase, justo cuando

acababa de dejar de tomar el Cymbalta. Lo intentó con una dosis más alta del mismo. Pero no funcionaba. Y probó con otro fármaco más reciente, el Brintellix, un gran activador que al principio me sentaba muy bien. Sin embargo, estas pastillas son algo endemoniadas. La cuestión no está por lo general en si producen efectos secundarios, sino en su intensidad y gravedad. En este caso el problema bastante habitual de los antidepresivos de subir la tensión se había vuelto más grave. Así que hubo que añadir otro fármaco más, el Losartán, para bajar la tensión. Y los mejores efectos del Brintellix se diluyeron, de manera que Arrojo tuvo que cambiar la fórmula y añadir otro antidepresivo, un clásico, el Anafranil. Esta es la época de las once pastillas diarias.

Antes de que empezase a tomar el Losartán, un domingo por la mañana me empezó a sangrar un ojo. Asustada, al igual que yo, Xema me llevó al Hospital Clínico. La oculista me encontró una pequeña herida en la córnea, así que, si bien la tensión estaba disparada, no tenía nada que ver. Sin embargo, a mí me estallaba la cabeza. Sufría unas migrañas a las que soy propenso desde siempre por cabezón, que me dirían en el colegio, donde me preguntarían en qué kilómetro me dolía. Según Arrojo, mis migrañas se corresponden con un tipo que se denomina *en racimo*, como las bombas. Con la tensión muy alta eran tan terribles que lo que más deseaba era mirar para arriba y ver la cuchilla reluciente de la guillotina a punto de descender.

La doctora que me atendía aquella mañana en el Clínico, con la intención de referirse a qué me solían administrar en esos casos, me preguntó qué quería que me diese. Y yo le pedí cianuro o algo similar, además de explicarle que, si bien como principio general estaba radicalmente en contra de la política nazi con los enfermos mentales, para mi caso concreto resultaría maravillosa porque me darían justo lo que quería: irme de este mundo.

Antes de todo esto, en aquel agosto negro de 2018 en el que había empezado mi segunda gran crisis, en primera instancia el psiquiatra y el psicólogo habían considerado que, una vez que acababa de dejar la medicación, lo adecuado era intentar superar el episodio sin volver a ella. La tentativa resultó catastrófica.

Entiendo muy bien que se hiciese y yo estaba plenamente de acuerdo, pero visto en perspectiva creo que agravó la crisis, porque era como la carga de la caballería polaca, y sin Ribeiro.

Una de las recomendaciones era hacer deporte intensivo. Por ejemplo, nadar en series lo más rápidas posible. Iba a las piscinas del Sar, a sufrir, por lo mucho que me costaba encontrar las cosas de baño en mi mochila y ponérmelas, en medio de lagunas cerebrales constantes. De lo de contar el número de piscinas que nadaba, mejor no hablar, porque era mentalmente incapaz de hacerlo. Aun así, en el agua, con todas las sensaciones raras que me daban y sentía, estaba relativamente bien. Iba al mediodía, en ese Santiago tan peculiar de agosto, lleno de turistas hasta arriba y vacío de los indígenas, que son los que van a las piscinas públicas. El trauma mayor era al salir, porque me era casi imposible encontrar la taquilla, por más que siempre intentase utilizar la misma. Y después había que abrirla, para lo que a veces tenía que pedir ayuda, aunque como apenas había gente en muchas ocasiones era muy complicado conseguirlo.

Me sentía un disminuido, lo que me resultaba insoportable y me llevaba a desear morirme, pues mi arma principal siempre había sido el cerebro. En aquellas semanas que tenía para recuperarme, pues en el periódico me habían dado las máximas facilidades posibles para juntar los días libres de los que disponía, lo único que hice fue empeorar. Así, llegué al trámite obligado de pedir la baja, que me resultó todo un drama, aunque mi médica, Carmen Rodríguez Quevedo, intentó endulzarlo todo lo que pudo con su buen hacer habitual.

Recuerdo que al salir del centro de salud hablé por teléfono con Susana Quadrado, la redactora jefa de Sociedad de *La Vanguardia*, que tiene unas desarrolladas dotes naturales de psicóloga. Estaba sentado en un banco de la avenida de Lugo. Susana intentaba animarme, explicándome que eran fases normales de una enfermedad, y que, pese a que la depresión tenía unas características propias que afectaban al cerebro, era como cualquier otra. Y que no había nada que indicase que hubiese dejado de tener el apoyo incondicional de *La Vanguardia*, sino al

contrario. Yo no paraba de llorar desconsoladamente. Y no era algo muy habitual

«Se te veía perdido», recuerda mi amiga Celtia Traviesas, con la que estuve en aquellos días. Literalmente me sacó de casa para tomar un café, pues yo no quería ver a nadie. Lo que le conté es que me sentía acabado en todos los aspectos, en especial en el que había sido el central en mi vida hasta entonces, el profesional. Me había costado volver a resituarme tras los seis meses de baja y lo había logrado en buena medida gracias al apoyo incondicional de *La Vanguardia*, un respaldo que veía muy difícil que pudiese continuar en mi túnel oscuro. Sin embargo, más allá del temor que uno puede sentir cuando está poseído de esa manera por la Vieja Compañera, no había ningún indicio objetivo que sustentase ese miedo. Y la realidad mostró que era exactamente lo contrario, que cuanto más me hundía más hacían en la Diagonal 477 por sacarme a flote.

Había otras cosas buenas, claro, como el respaldo de tantos amigos. A partir de experiencias propias muy desagradables y de indicaciones del psicólogo, había cortado de forma radical todo contacto con quien me resultase tóxico. Con aquellos, porque por lo general eran hombres, que me culpaban de mi enfermedad o que no la entendían, sino que la veían como un símbolo de debilidad impropio de un macho. O con los que, seguramente con buena voluntad, hacían chistes, que en otro momento hasta podría haber efectuado yo de mí mismo, pero que entonces resultaban de lo más inapropiados. Pero, además de mi familia, había un amplio grupo de activistas que tiraban de mí, como la propia Celtia, que vive en A Coruña y con la que iba a comer a veces. También estaba Puri Rodríguez Calvo, de Ferrol, con la que quedaba en la estación de Pontedeume, porque en tren era al lugar más próximo al que llegaba a tiempo al mediodía. Y Suso do Dezaseis, además de Avelino y Fi, y Óscar Corral, Rocío Cibes, Dani Domínguez, Nine Paz, Manolo Sola, Míchel R. Docampo, Víctor Muñoz, Antón Sánchez, Ana Pontón, Agustín Baamonde, Marta Rodríguez, David Lombao, Manolo Barreiro...

Me hizo especial ilusión, en la muy limitada medida en la que

podía sentir tal emoción, que hubiese una camarera de la cantina de la estación de Ourense que me concediese trato de ferroviario, lo que suponía un descuento en las consumiciones. No sé si era del 10 por ciento, pues la cantidad rebajada me parecía lo de menos. Lo mejor es que salía en los *tickets,* con un epígrafe que indicaba que era un descuento para el personal ferroviario. Un día su compañero le preguntó por qué lo hacía y ella contestó que porque iba casi todos los días. Es una mujer fantástica, porque transmite siempre energía, esa que a mí tanto me faltaba, aunque tuviese la suficiente para arrastrarme hasta Ourense.

Tener el descuento de ferroviario, aunque solo me lo aplicasen esa chica y su compañero de turno, representaba todo un orgullo para mí. No sé muy bien si me lo empezó a hacer en esta segunda crisis o si fue antes. Aquí, a diferencia de lo que me pasa con los recuerdos de los noventa, que son pocos y difusos, sucede que son muchos, pero con el peligro de un cierto desorden. Sin embargo, lo esencial está bien documentado y organizado, creo.

Si en la primera crisis Ourense era las islas británicas, el reducto donde poder resistir ante la Vieja Compañera, en esta segunda, siguiendo la lógica de la Operación Barbarroja, era también las grandes extensiones de la Unión Soviética a las que los nazis no llegaron, más allá de los Urales. Allí se trasladaron fábricas, obreros y dirigentes, entre los que había exiliados españoles.

Pero para mí Ourense no era un bastión inalcanzable para la Vieja Compañera, como lo fue Siberia durante el ataque hitleriano, sino que, como la llevaba a cuestas, mantenía elementos del Londres bombardeado. Ese que en las fases tardías de la guerra no solo recibía las arremetidas de los aviones de Göring, sino de las bombas volantes no tripuladas, las V-1 y V-2 de Wernher von Braun, al que después los americanos reclutarían y lo convertirían en el pope de su carrera espacial. Justo en aquella época en Ourense encontré refuerzos, como los soldados siberianos que a finales de 1941 salvaron Moscú de caer en manos de los nazis y que en el siguiente invierno, el de 1942-1943, resultaron claves para la victoria de Stalingrado.

A mí Ourense no me sirvió para curarme, pero sí para resistir e ir encontrando el camino de la recuperación. Acostumbraba a ir por la mañana y volver a media tarde. Cuando estaba con la adaptación de los antidepresivos, debido a los cuales apenas dormía, salía muy temprano. Escapaba todo lo que podía de las personas que conocía que podían ir en el tren, normalmente con éxito. Aunque hubo una vez, en un Alvia rumbo a Madrid, que yo mismo quise socializar. Fue con un componente del equipo de *Fariña*, en la que hubo actores represaliados por la TVG, por salir en una serie que no gustaba en las altas esferas del poder en Galicia.

Mi interlocutor confirmó la historia de las represalias que ya había denunciado en un tuit el productor de la serie, aunque poco después borrase el texto y hasta su propia cuenta. Después lo contarían también en sendas entrevistas Nacho Carretero, el autor del libro en el que se basó la serie, y Touriñán, uno de los actores afectados. En la cafetería de un Alvia de Madrid, mi compañero de viaje me detalló que hubo tres profesionales que tenían papeles apalabrados en producciones que se iban a emitir en la TVG, monopolística en la ficción audiovisual en gallego. Y a los tres se los cancelaron, mientras el canal hacía su propia campaña de publicidad contra *Fariña*, que venía a decir «que no te cuenten las cosas desde fuera», porque la serie maldita la emitía Antena 3, de Madrid.

A mí, todo el episodio de la caza de brujas de *Fariña,* que incluía presiones al personal de la TVG para que no hiciesen ni siquiera inocuos tuits personales hasta sobre cosas banales de esa serie, me resultó sumamente deprimente. Sobre todo por su gravedad brutal. Lo veía como un ataque a la libertad de expresión bastante peor que el que yo había sufrido cuando los resortes del poder autonómico habían puesto en marcha sus palancas de poder para callarme en Twitter. Yo lo había hecho libre y conscientemente. Los actores simplemente interpretaban el papel que les tocó. Y no hubo ningún escándalo, ni la oposición hizo nada, ni apenas se supo. No solo era alarmante, sino atemorizador.

Como seguía con mi intento de hacer el libro de *La leyenda del*

señor d'Hondt, a veces me quedaba un rato escribiendo o haciendo cálculos en la terraza de la estación de Ourense, que es la central de Galicia y resulta magnífica porque tiene mucho tráfico. Me encanta ver pasar trenes. Para ir a las termas de Outariz desde la terminal dispones de muchas alternativas. Está la breve, para tiempos de pocas fuerzas o de fascitis plantar, los dolores en el pie que sufro. Mi primo Breixo Pardo me recordaría después las bromas pesadas que, sobre la fascitis y el fascismo franquista, le hacía a nuestra abuela, seguramente la persona a la que más incondicionalmente he querido. Ese itinerario corto consistía en andar unos cinco kilómetros y, después del baño, volver en el tren turístico. Había diversos trayectos más, como el de los cerca de 15 kilómetros que hay llegando al embalse de Velle, en cuyos bancos comía a veces de picnic, y volviendo por debajo de A Ponte Vella.

Al enfermar justo al final del verano, en un proceso que se hizo largo, muy largo, al menos pude gozar de la maravilla del otoño fluvial en el sendero que circunda ambas márgenes del Miño, hasta Outariz. En Ourense, fruto de la invasión de las mimosas, la desolación invernal dura poco, porque no pasa mucho tiempo a comienzos de año hasta que las laderas se llenan de su amarillo, como preludio de la espectacular explosión primaveral.

La observación paisajística y lo bien que se estaba en la fantástica terraza de la estación termal de Outariz, con sus pozas montadas también a la japonesa, era genial, pero lo fundamental de ese tiempo, del otoño de 2018, fue una aliada que encontré allí. Era Maica, una masajista de dedos mágicos y una férrea profesionalidad, dotada con un don natural para lograr la máxima relajación del paciente, incluso de aquellos tan inquietos y nerviosos como yo, que se mueven o hasta parecen escapar de la camilla. Todo eso resultaba fantástico. Sin embargo, casi era lo de menos. Lo fundamental residía en que ella conocía a la Vieja Compañera, pues había sufrido sus embates en el pasado y de vez en cuando aún padecía su fastidiosa visita.

Así que desde el primer día, cuando no le costó indagar un poco qué me pasaba, Maica dejó claro que, como camarada de sufrimiento, me ayudaría en lo que pudiera. Con su conversación

de iniciada en la materia de la Vieja Compañera, su precioso gallego de Verín, sus dedos mágicos y su compromiso con la búsqueda de la excelencia profesional, pasó a hacerme masajes en el alma. Fernando, el psicólogo, tan pillo él siempre, intentaba poner sus sesiones semanales justo después de mis visitas a Maica, pues así llegaba a su consulta en un estado en el que le era mucho más sencillo colocarme su mercancía.

Ourense fue en junio de 2018 el eje de un episodio que en mi combate con la Vieja Compañera equivale a Pearl Harbour, al ataque a traición, por sorpresa, hasta que no se demuestre lo contrario, que la escuadra aeronaval japonesa perpetró contra la gran base de la Armada estadounidense en las islas Hawái. El día de la infamia, como lo definió el presidente Roosevelt, causó grandes daños a la Marina, varios millares de víctimas, pero como oportunamente los portaaviones estaban de maniobras fuera del puerto, no supuso el golpe demoledor con el que los estrategas japoneses querían iniciar su ofensiva contra Estados Unidos. En paralelo extendieron su imperio por todo el sudoeste asiático, por Filipinas, Malasia y un sinfín de islas, hasta ponerse al sur a las puertas de Australia y al oeste, a las de la India.

Aunque en las termas de Outariz había periódicos desembarcos de excursiones japonesas, en mi episodio de junio de 2018 no había nipones que lanzasen una fuerza aeronaval por el Miño con la promesa de liberar a Ourense del dominio caciquil de la familia Baltar, como hacía el Gobierno de Tokio en la Segunda Guerra Mundial con una parte del movimiento independentista de la India, el de Chandra Bose. Lo mío se debió a una cuestión política en el marco del proceso de reincorporación paulatina que había diseñado con mis terapeutas y con *La Vanguardia*. El contexto era el del muy electoral año de 2019, que a mí me fastidiaba perderme.

Así que, con los pertinentes informes terapéuticos, y sin remuneración por tener que seguir de baja, empecé a retomar la actividad laboral en las generales del 28 de abril bajo la maravillosa tutela de Jaume Aroca, entonces redactor jefe de Política del periódico. Primero fue genial, porque todo me

funcionaba bien, tanto que, a la espera de que el escrutinio acabase, como el resultado estaba claro, tenía el texto terminado más de una hora antes de lo previsto. Así que me puse a ver la TVG. Y fue terrible, porque la realidad paralela me mareó. En esas elecciones el PSOE fue por primera vez la fuerza más votada en Galicia, la única autonomía en la que nunca lo había conseguido, pese a ser la cuna de su fundador, Pablo Iglesias Posse. Y los populares perdían la primacía que mantenían desde 1981 en todo tipo de elecciones. Pero eso, para el canal público gallego, era un hecho secundario, salvo para uno de los comentaristas que intentaba incidir en él. Y lo mismo pasaba en las webs de medios convencionales gallegos. Si hubiese estado bien, lo tomaría como lo que era, una prueba del patológico problema de la democracia gallega, ese que el bipartito de PSOE y BNG no afrontó. Pero, como estaba recuperándome, me creó una inseguridad terrible. La del temor a pasarme de rosca con el PP por motivos personales. O a la inversa, la de ser demasiado blando para precisamente no caer en el primero de los peligros. Era un adelanto de lo que me ocurriría un año después.

En mayo volví a hacer una crónica de las municipales en Galicia y de las europeas en Portugal y, pese a la complejidad de esta segunda parte por el retraso en los datos, lo llevé muy bien. Después, seguí haciendo algunas cosas. Y ahí llegó el problema. Hubo un movimiento estrambótico en las negociaciones del Ayuntamiento y la Diputación de Ourense que, como allí esos fenómenos son recurrentes, yo ya tenía en cuenta como hipótesis en la noche electoral mientras seguía el recuento municipal. Después, en la segunda crónica que escribí sobre Ourense, para mí la más relevante, lo omití. Y acabó pasando.

Me sentí fatal, aunque no tenía motivos para ello, pues tampoco había hecho una información continuada —en la que la omisión sí podía considerarla un error—, sino un par de piezas no muy grandes. Y constituía en cualquier caso una sorpresa morrocotuda para todo el mundo. Pero a mí me envenenaba, supongo que por un exceso de perfeccionismo, pero también porque era un supuesto que incluso durante el escrutinio no dejé

de contemplar. Me sentí hundidísimo de nuevo. Todo se disparó un mediodía en el que debía pasar algo como la materialización de esa carambola insospechada. Estaba en la estación de Santiago para ir a Ourense. Vi el tren que venía de A Coruña y sentí ganas de tirarme delante de él, lo que me parecía increíble que me sucediera, ya que me estaba tomando no sé cuántos ansiolíticos y dos antidepresivos, y aguantando todos sus efectos asociados.

Llamé a Jaume Aroca. Le pregunté si seguía vigente la oferta que me había hecho meses atrás de que fuese a Barcelona para que me buscasen el médico más potente posible en lo mío para que me ayudase. Dijo que sí. Al llegar a Ourense, poco más de media hora después, me dijo que ya estaba todo en marcha. Lo hizo así de rápido para evitar que, como efectivamente estaba pasando, me pudiese arrepentir de mi petición. A los pocos días, estaba de nuevo en un tren en la estación orensana, pero esta vez para seguir hasta Barcelona.

Se había cerrado el círculo contra la Vieja Compañera, a la que con su ataque del pacto estrambótico de Ourense se le había ido la mano y había provocado que por fin sumase contra ella todas las fuerzas a mi alcance. Así que sería como cuando en diciembre de 1941 los americanos entraron en la Segunda Guerra Mundial y se completaron los dos bandos: Estados Unidos, Gran Bretaña y la URSS por un lado e Alemania, Italia y Japón, por el otro, aunque los nipones no luchaban contra los soviéticos.

Lo que acabó consiguiendo esa vez la Vieja Compañera se puede ver un poco como la que es considerada una de las decisiones más desconcertantes de la Segunda Guerra Mundial. Se trata del discurso de Hitler del 11 de diciembre de 1941, cuando le declaró la guerra a Estados Unidos. Al margen de su locura asesina a escala estratosférica, el tratado que tenía con Japón e Italia no le obligaba a ello, pues declararle la guerra a Estados Unidos solo estaba previsto en caso de que estas potencias, las del Eje, sufrieran un ataque, pero no que lo hiciesen ellas, como era el caso de Pearl Harbour. De hecho, los nipones no atacaron a los rusos en 1941, lo que habría podido llevar a Stalin al colapso. Hitler se lo puso muy fácil a Roosevelt, que llevaba tiempo yendo en la dirección de

combatirle, pero le frenaba el llamado aislacionismo, la postura imperante en Estados Unidos de desentenderse del conflicto europeo.

Aun con Pearl Harbour, a Roosevelt le iba a costar conseguir el apoyo del Congreso para declararle la guerra a Alemania. Sin embargo, como sostiene Ian Kershaw, biógrafo de Hitler, la confrontación era inevitable y el Führer se adelantó para intentar demostrar que controlaba los acontecimientos justo cuando estaba fracasando en su intento de tomar Moscú. Quizá también era inevitable, por natural, que, en el marco de las crisis que padecía, yo fuese a Barcelona en pos de una solución.

13

El Alamein de la cobaya ES-151-003

De los escenarios principales de la Segunda Guerra Mundial, el que más se parece al combate con la Vieja Compañera es el de la guerra en el desierto del norte de África. Como tantas otras aventuras que acabaron fatal para Italia (es el caso de las de Somalia y Grecia), nació fruto de los delirios imperiales de Benito Mussolini. Quería ser Julio César, pero daba para lo que daba y tenía las tropas que tenía. Mi abuela siempre se quejaba de que los italianos que lucharon en la Guerra Civil con Franco fueron un desastre como protagonistas de la gran victoria de la Segunda República en la contienda, la de la batalla de Guadalajara. Habían llegado a España, decía ella, pensando mucho más en seducir a las nativas que en combatir al enemigo.

Los italianos atacaron Egipto desde Libia. Pero pronto los británicos les hicieron retroceder y entraron en territorio libio. Hitler tuvo que mandar al general Erwin Rommel al frente del Afrika Korps para que sus aliados no fuesen expulsados del norte de África. Rommel logró avanzar y volver a entrar en Egipto, pero fue repelido y se replegó para reorganizarse. Después lanzó su ofensiva definitiva, que le puso en las puertas de El Cairo, hasta que fue derrotado en El Alamein. Así, volvió para atrás una vez más, no ya solo a Libia, sino a Túnez, para resistir ante la tenaza que se había formado tras el desembarco en Marruecos y Argelia de los norteamericanos. Aún tuvo tiempo de infligirles a estos la humillante derrota de Kasserine, antes de que el Eje fuese expulsado de África.

Todo este toma y daca coincide, a mi modo de ver, con lo que

los psicólogos llaman los dientes de sierra de la depresión, lo de que un día los ingleses estuviesen destruyendo documentos en El Cairo e inutilizando el puerto de Alejandría, hundidos en la miseria, para no mucho tiempo después estar celebrando eufóricos la victoria de El Alamein, del mismo modo que dos años antes habían visto Túnez al alcance de la mano para al poco tiempo estar retrocediendo hacia Egipto.

También se parece al combate con la Vieja Compañera en que, como en el desierto no hay nada, los suministros son clave, como probó en sus carnes Rommel cuando se quedó con la miel en los labios en El Alamein sin los medios necesarios para seguir avanzando. En el caso de la depresión los suministros son la química, los fármacos. La guerra en el desierto tenía como gran peculiaridad que el territorio importaba menos que en ninguna otra, lo que lleva a que se efectúen paralelismos entre su estrategia y la de las batallas navales. En el caso de la Vieja Compañera, la relación radica en que cuando el nivel de ofuscación resulta muy grande, sin química o, peor aún, en esa fase en la que las pastillas agravan tus síntomas mientras tu cuerpo se acostumbra, no hay nada más para ti que no sean los ataques de la enfermedad, a través de sus diversas y obsesivas materializaciones.

Y te resulta todo dramáticamente decisivo, como si se acabase el mundo, una sensación como la que pudo tener el Imperio Británico si perdía el canal de Suez y el petróleo, o a la inversa, con los megalómanos planes de Hitler de que Rommel enlazase con sus tropas del frente ruso, tras tomar los pozos del Cáucaso e ir a por los de Arabia e Irán. Eran combates grandiosos en sus potencialidades geoestratégicas y pequeños en sus dimensiones, comparados con los del frente ruso.

«Este no es el final, ni siquiera es el principio del fin, pero lo que quizá sí puede ser es el final del principio», proclamó sobre la batalla egipcia Churchill, entre las felices carcajadas de los asistentes a un banquete de Navidad en el Ayuntamiento de Londres. Justo entonces, entre finales de 1942 y comienzos de 1943, se produjeron tres triunfos aliados clave, que marcan el giro de la guerra, en los tres escenarios fundamentales de ese momento.

Fuero los del Alamein, Stalingrado y la isla de Guadalcanal, en el Pacífico. Sin embargo, en esa parte del tablero, la que enfrentaba a Estados Unidos y a Japón, el punto de viraje ya había llegado a principios de junio, en la batalla de Midway, cuando los nipones perdieron cuatro portaaviones en unas horas.

Mi Alamein, el final del principio, ocurrió el 6 de agosto de 2019 en el Club de l'Empanada, un restaurante gallego del barrio Gòtic donde tuve la que creo que fue la fiesta de cumpleaños más bonita de mi vida. Era muy especial. Faltaban ocho días para el ensayo clínico al que me iba a someter en el Hospital del Mar y que me había llevado a instalarme por un tiempo en Barcelona, en casa de mi hermana Elena. La psicóloga, Beth Domínguez Clavé, que era mi terapeuta principal, y la psiquiatra, Alba Toll, me habían animado a hacer algún tipo de celebración, sobre todo teniendo en cuenta que estaba solo, pues mi hermana, mi sobrino, Álvaro, y mi cuñado, Juan Fernando Díaz, estaban de viaje. Así, cuando debía de llevar como casi veinte años sin organizar una fiesta de cumpleaños, monté una. Bueno, de los preparativos se encargó sobre todo Sara González, compañera de tertulias en RAC1.

El menú era una gallegada de reglamento, con empanada, pulpo, pimientos de Padrón... Y la mesa era un caleidoscopio de mis afectos y diversas vivencias barcelonesas. Estaban María Antonia y Dídac, amigos de la infancia. Por la parte familiar acudió mi primo Breixo, que creo que desde que nació siempre fue uno de mis parientes más queridos, y que vive en Barcelona. Josep Corbella y Ana Macpherson, periodistas de Ciencia y Sanidad de *La Vanguardia*, representaban el hilo que me había llevado a tener la oportunidad del ensayo en el Hospital del Mar. Joan Botella, catedrático de Ciencia Política, le daba el toque de mi otra alma, mientras mi amiga Celtia Traviesas, de A Pontenova y que había hecho prácticas en *La Vanguardia*, era la conexión con el presente galaico.

Junto a Sara, Carles Fernández cubría la cuota de los tertulianos de RAC1, hasta que a última hora apareció el director de nuestro programa, Xavi Bundó. Estaba prácticamente la plana

mayor del periódico de guardia en aquel día de agosto, encabezada por el entonces vicedirector y hoy director, Jordi Juan, que ha acabado siendo mi Franklin Delano Roosevelt contra la Vieja Compañera y que fue quien me llamó para contratarme ya en 2005. Le acompañaban el director adjunto Miquel Molina, la subdirectora de Política, Isabel García Pagán, y el redactor jefe de Internacional, Ramón Aymerich. Jaume Aroca y Susana Quadrado no pudieron venir.

Con Josemi, el tabernero gallego de Ferrol —como debe ser —, de maestro de ceremonias, el ambiente era muy alegre. Transmitía, o así por lo menos lo percibía el homenajeado, un apoyo total, un cariño inmenso y unas ganas contagiosas de que por fin me curase. Yo estaba muy concienciado y me lo tomaba todo muy en serio. Así que preparé, ensayé varias veces y más o menos memoricé un discurso. Hasta llevaba en la mochila un altavoz para poner la versión grabada por si los nervios me bloqueaban o pasaba algo que me impedía hablar. Pero conseguí hacerlo, y en aquel discurso hablé de mi infancia en Barcelona, de lo que significa la emigración para Galicia y del papel que para mí tienen los bares gallegos del exterior. Son sanatorios contra la morriña, agencias matrimoniales y consulados informales donde, por ejemplo, te ayudan a buscar trabajo, vivienda o lo que haga falta.

Acabé con un compromiso, efectuado con el ritual instaurado en 1985 por Xosé Manuel Beiras. Con unos claveles evocadores de la revolución portuguesa del 25 de abril de 1974, prometí sobre la biblia del galleguismo, el *Sempre en Galiza*, de Castelao, que me iba a curar, que no sabía si llegaría a tiempo para las elecciones portuguesas de octubre (como sí terminó sucediendo, aunque a medias), pero que lo conseguiría.

Quedaban muy lejos los miedos del viaje hacia lo desconocido que había hecho a finales de junio en tren por la ruta ferroviaria de larga distancia por la que, con diferencia, más veces he circulado: la de Galicia a Barcelona. Cuando en el momento de mi Pearl Harbour, unos días atrás, había llamado a Jaume Aroca, aceptando y pidiendo al mismo tiempo la ayuda que me habían ofrecido mis

americanos de *La Vanguardia,* se puso en marcha un mecanismo que me maravilló y generó en mí un sentido de la responsabilidad para estar a la altura de la respuesta de mis compañeros. Como supe después, en una sala de la redacción se reunieron Corbella y Macpherson, y como expertos en ciencia y sanidad decidieron, a partir de los datos que les di yo sobre mi enfermedad, quién era el médico que más me podía ayudar: Víctor Pérez Sola, jefe de Psiquiatría del Hospital del Mar.

Por teléfono, Víctor dijo que, si bien tenía el mejor concepto de mi psiquiatra de Santiago, Arrojo, no tenía inconveniente en dar una segunda opinión y en proponerme entrar en el ensayo de la silocibina, pues parecía que cumplía los parámetros. Fue la primera vez que tuve noticia de esa sustancia. No pude evitar buscar en Google. Vi algo de que era el principio activo de los hongos mágicos, pero me mantuve en mi línea de usuario y apenas me preocupé por saber más. Así que sí, en un tren Alvia viajaba hacia lo desconocido por la ruta de toda la vida. Era la que hice, a la inversa, en el vientre de mi madre, en junio de 1970, cuando, poco antes de darme a luz, había salido de la estación barcelonesa del Norte con destino a Sarria para pasar con mi abuela las fiestas del pueblo, de San Juan.

Las doce horas y media de viaje son pocas comparadas con las casi veinte que duraba en mi infancia, si bien dan para pensar mucho. Tenía miedo, pero no tanto por la silocibina, sino por ir a Barcelona sin estar bien. De hecho, pese a las sugerencias anteriores no solo de Aroca, sino de mi hermana y de mi médica, lo había estado postergando año y medio. No quería que en el periódico me viesen así. Y encima en el viaje la Vieja Compañera estuvo jugando conmigo. En las paradas un poco largas, como Monforte, León o Zaragoza, yo, claro, aprovechaba para bajar a fumar. Y al subirme de nuevo al tren solía equivocarme de dirección al volver al asiento, cosa que también me pasaba al ir a la cafetería. Era muy agobiante, así que llegué a Barcelona bastante derrotado.

Todo empezó a cambiar cuando di el paso que más temía: el de ir al castillo del conde, como llamo yo a la Torre Godó, por el

título nobiliario del editor del periódico. Quedé para comer cerca con Susana Quadrado, y tenía la idea de no subir, pero ella, como quien no quiere la cosa, me arrastró a la redacción. Y allí me encontré con una explosión de afecto, tan intenso que casi me tumba de la emoción. Era todo, paradójicamente, muy comedido, en parte por la delicadeza con la que se hacen las cosas allí, en parte por la discreción con la que se había llevado mi enfermedad, que realmente solo conocían quienes por razones operativas tenían que saberlo o quienes habían tenido contacto conmigo durante las por entonces dos bajas.

«¿Qué? ¿De vacaciones?», me dijo unos días después en la calle, en los aledaños del castillo, Joaquín Luna. Discrepo a menudo de lo que publica, admiro cómo escribe y le tengo un cariño especial, por cómo es y por cómo me trató cuando era redactor jefe de Internacional, en el tiempo en el que asumí la cobertura de Portugal desde Galicia. Como sabía que a Luna siempre le habían atraído especialmente mis historias galaico-catalanas, por interpretarlas, creo, como entrañables ejemplos genuinos de la Cataluña más mestiza, le dije que la gente normal va al médico a Houston o Pamplona, si puede, pero que los de Lugo venimos a Barcelona.

«A mayor viaje, mayores posibilidades de curación.» Este fue el espectacular titular que dejó la reunión con el médico al que había ido a visitar este lucense. Víctor Pérez me explicó que la silocibina era un antidepresivo experimental de una sola toma, basado en el principio activo de los hongos mágicos, y que formaba parte de la familia de un tipo de fármacos, como la ayahuasca o la ketamina, con el que se llevaba tiempo trabajando. Es lo que algunos llaman psiquiatría psicodélica. En este caso, el Hospital del Mar era uno de los centros participantes en un ensayo de la empresa británica Compass para probar sus efectos sobre unos doscientos pacientes de todo el mundo. Era esta compañía la que aceptaba o rechazaba a los candidatos, pero yo con mi historial de cinco tratamientos químicos fallidos en los tres años anteriores cumplía en principio los requisitos.

El contrato de consentimiento que había que firmar era

tremendo. Como un prospecto de un medicamento delicado multiplicado por un millón. En el texto hasta estaban contemplados los posibles daños de los pinchazos por los análisis de sangre que tenían que hacer. Pero, bueno, a mí me daba bastante igual, porque lo que me tenía subyugado era una estimación de Víctor: la de que si el tratamiento funcionaba, cosa que en parte dependía de la dosis que me tocase, en octubre tendría el alta, y sin medicación. Esto último era mi gran objetivo, el que por la vía convencional me decían que era imposible. Así, Víctor me trazó un futuro en un momento en el que yo estaba totalmente convencido de que no tenía ninguno. *Futuro* era la palabra maldita para mí en los tiempos oscuros de los noventa y cuando la oía me daban ganas de llorar. Pero gracias a Víctor Pérez adquirió, de repente, una carga semántica esperanzadora, que me subyugó.

También ayudaba que, como estaban buscando cobayas y yo, al prestarme a asumir riesgos, hacía una contribución, no había duda que no me beneficiaba indebidamente del sistema sanitario público de una Cataluña que, pese a ser mi segunda patria, no era mi lugar de residencia ni la zona a la que yo pertenecía a estos efectos, que era Galicia. Así que, tras consultarlo con mis allegados y terapeutas, contesté que sí y me convertí en aspirante a cobaya, pendiente de una aceptación que procedía de Londres.

El examen me lo hicieron unos días después la psicóloga Beth y la psiquiatra Alba. Una parte consistía en responder un test en unas *tablets* inglesas de tamaño mastodóntico y enchufes distintos a los normales, lo que a veces las traía de cabeza para cargarlas. Beth se presentó como lo que iba a ser, mi terapeuta principal. Con su calidez y estilo directo y práctico tan catalán, me dijo una cosa muy importante que tuve siempre presente a lo largo de los meses siguientes: que entrar en el ensayo era una gran oportunidad, una ocasión para curarme, que debía intentar aprovecharla al máximo.

Víctor, el jefe, me había proporcionado los datos de eficacia de los antidepresivos. No los recuerdo con exactitud, pero era sorprendente, por alto, el nivel del efecto placebo, es decir, de la curación con pastillas que no contienen nada. El de la silocibina

era más alto que el de los fármacos convencionales, si bien no era total. Y, además, al ser un ensayo doble ciego, ni yo ni ellos sabrían cuánta ingeriría, si 1 mg, 10 mg o 25 mg. Pero él me aseguró que, en cualquier caso, al entrar en el estudio, yo pasaba a ser un paciente suyo y que, si no funcionaba, había otras sustancias y tratamientos que podría proporcionarme.

No estaba la enfermera, así que la psiquiatra tuvo que hacer de médica orquesta. Me tomó la tensión, me hizo un electro y no me extrajo sangre porque no conseguía encontrarme una vena adecuada. En aquella época me pasaba con frecuencia. Mi teoría, sin ningún sustento médico, es que tiene que ver con cómo estaba mi piel: suavísima, tras meses de inmersiones continuadas en las mágicas aguas termales sulfurosas de Outariz, pero ni a ella, ni después a la enfermera, les convenció mucho mi hipótesis.

No sé los motivos, pero en cualquier caso la doctora no quería hacer una escabechina y buscó una solución, la de pedir ayuda a la enfermera de guardia de su departamento. Por eso bajamos al sótano, a la zona de urgencias psiquiátricas, en la que fue la primera pero no la última visita que efectúe a tan inquietante lugar. Había policías o guardias de seguridad, no lo sé muy bien. Los boxes, las zonas de las camas de un servicio de urgencias convencional, desde fuera me parecieron una especie de celdas. No recuerdo exactamente qué ocurrió, pero en el tiempo en el que estuve hasta que la enfermera encontró el sitio bueno para el pinchazo, hubo un incidente con alguno de los pacientes y hombres armados, y me pidieron disculpas por tener que presenciarlo.

Ese mismo día volví a Galicia en avión, porque justo estaban acercándose a Santiago el coronel, Pancho, su esposa, Gloria, y sus hijos Fermín, Isa y Lisa, que hacían el Camino desde Asturias. Yo pertenecía a ese grupo de compostelanos que, si bien somos conscientes de la importancia del turismo en la economía local y tenemos muchos amigos hosteleros que viven del negocio, estábamos bastante hasta el gorro de las hordas turísticas que atrae el cuento de que trajeron desde Palestina en una barca de piedra los huesos de un discípulo de un predicador que había resucitado

tras morir en una cruz hacía dos milenios. Pero cuando Pancho y su familia llegaron a la plaza del Obradoiro tuve una visión distinta, sobre todo por las lágrimas del coronel, siempre tan informal y coñón. Aquello me impresionó.

Y justo cuando estábamos tomando algo cerca del Obradoiro para celebrar su triunfal llegada, como ya habíamos hecho horas antes cuando pasaron junto a nuestra casa, recibí la llamada de Matilde Elices, la coordinadora del ensayo clínico, para comunicarme que había sido admitido.

Ya era la cobaya ES-151-003, pues ese era el código que tenía para Compass. ES por España, 151 por el Hospital del Mar y 003 porque fui el tercer candidato que presentó mi centro. Así que, a los pocos días, regresé a Barcelona, de nuevo en avión, porque el tiempo apremiaba. La idea era estar dos meses, que acabaron siendo tres, pues se consideró al final del ensayo que era más conveniente terapéuticamente retrasar lo máximo posible mi retorno a Galicia.

Había prisa, porque existía un calendario muy tasado, como lo estaban todos los protocolos de las actuaciones previas antes del gran día, el 14 de agosto. Tenía que dejar los antidepresivos que estaba tomando, progresiva pero rápidamente, hasta el punto de que a finales de ese mes de julio ya no podía ingerir ninguno, aunque sí podía seguir con los ansiolíticos. Lo que hicieron fue cambiarme el Orfidal que consumía hasta entonces por una cantidad igual de Rivotril, fármaco de la misma familia pero con efectos más duraderos en el tiempo.

Era una maniobra complicada, más que en otros casos, porque yo tomaba dos antidepresivos, Brintellix y Anafranil, y el segundo podía dar problemas adicionales. Sin embargo, según los psiquiatras, Alba Toll y Marc Grifell, lo llevé sorprendentemente bien. Por una parte, yo estaba ilusionado con la insospechada perspectiva de futuro que se me abría y, por otra, tenía un apoyo lejano enorme. Era la sabiduría que me proporcionaba desde Santiago por correo electrónico el psicólogo Fernando Vázquez. Siempre con un extremo cuidado para no interferir en el tratamiento, lo seguía paso a paso y, desde su profundo

conocimiento de la cobaya y su sapiencia infinita, aportaba pequeñas píldoras cuando veía que podía ayudar.

Fernando me dio un consejo fundamental para gestionar la bajada de los antidepresivos: el de hacer el máximo ejercicio físico que pudiese, cosa que consistía en reforzar en todo lo posible mientras estuviera en Barcelona las caminatas que ya daba en Galicia. Al estar el periódico por en medio, haber asumido que tenía ante mí una gran oportunidad y queriendo corresponder todo el apoyo que recibía, yo había decidido tomarme mi participación en el ensayo como un trabajo en el que quería dar *o meu melhor*, que en portugués significa «lo mejor de mí».

Para ello pensé que necesitaba recrear Ourense, el Miño y sus termas en la Barceloneta. Esto último resultó muy sencillo, pues justo debajo del Hospital del Mar hay un centro de talasoterapia de la cadena de gimnasios Claror. Le falta una poza muy caliente, de 38 o 40 ºC, pero tiene, entre otras muchas cosas, una gran piscina de agua salada algo caliente, un muy buen baño turco, una poza congelada para los contrastes y unas duchas aromáticas de colores maravillosas sobre las que existe la leyenda de que las hay iguales en casa de Messi.

En el *spa* del Claror acabé encontrando también a unas colegas de Maica «dedos mágicos» de Ourense, a Mariona, mi excelente fisioterapeuta de Barcelona, y a Jessica, la maravillosa podóloga que al sanarte los pies te arregla muchas cosas más. En el Claror descansaba y dejaba la mochila mientras ejercía de Forrest Gump, el personaje interpretado por Tom Hanks que de repente se echa a andar. Si en Galicia caminaba, como mucho, una media mensual de ocho kilómetros diarios, en esos meses subí a unos dieciséis. Y eso que, como se me estropeó el iPhone y perdí unos días de datos por el medio, no están computados los cerca de 20 kilómetros diarios que hice en agosto, en el momento clave.

Paralelamente, con Beth hacía la preparación psicológica de la sesión, que incluía el entrenamiento en la visualización guiada en la imaginación. Consistía en transportarse mentalmente a un lugar, en mi caso el tanque termal del Parque Terra Nostra de las Azores. Me grabó un audio con el que practicaba todos los días,

porque era una especie de pista de despegue del viaje del ensayo. También me ayudaba a gestionar mis angustias y agobios, mientras se iba ganando cada vez más mi confianza. Me encargaba que escribiese unos textos, al principio sobre cómo estaba y mis expectativas ante el ensayo. A los archivos les llamé *cogomelos* («setas» en gallego), y les iba poniendo su número correlativo. Al principio eran semanales, con una extensión máxima. Después de la sesión del 14 de agosto, el tamaño y la periodicidad pasaron a ser libres. Acabaron siendo mi diario del ensayo. Este es el primero, escrito en la segunda quincena de julio, el único al que no le puse título.

Cogomelos I (29-7-2019)

Me siento como si estuviese en la estación de Francia para vivir el viaje de mi vida, el que me permitirá proyectarme hacia un futuro, justo cuando pensaba que ya lo había perdido para siempre. Tengo esperanza, curiosidad, miedo que en instantes deviene en pánico y, a ratos, unas percepciones extrañas, en forma de sensación de mareo. Si no controlo debidamente este desasosiego, como estoy haciendo ahora mismo bebiendo un granizado de limón y menta, alimenta una espiral de temor capaz de devorar todas las expectativas que el silbido de la locomotora me genera desde que empecé a oírlo.

La estación de Francia es uno de mis sitios favoritos de Barcelona. El escenario juega muy a mi favor. Se halla muy cerca del Hospital del Mar, en el que el día 14 me gustaría, como dice la publicidad del ensayo, expulsar lo malo que hay en mi interior. Y sobre todo hacer de mi mente mi gran aliada, de manera que deje de ser mi mayor foco de riesgo, mientras la consolido como mi principal activo.

A este tren no se sube directamente. El imponente vestíbulo de la estación tiene un suelo mutante, inestable. Parece plano, pero bajo él discurre la falla del síndrome de abstinencia pastillero. Por instantes la tierra tiembla a más de siete grados de la escala de Richter y se inclina hacia arriba, hasta parecer un muro. Aun así, en general la pendiente, si la hay, es suave, en ocasiones cuesta abajo, sobre todo cuando me acompañan seres queridos, que me hacen olvidar que piso tierra sísmica, como aquella de la que procedo, Triacastela, el pueblo de mi madre y también de un viejo maletero que trabajaba en la estación de Francia cuando yo era un niño.

Cuando fui a trabajar a Ferrol, para explicar dónde estaba Triacastela, mi pueblo por la vía materna, solía decir que era cerca del monasterio de Samos, bastante famoso. Pero como fue el epicentro de los terremotos gallegos de los noventa, Samos pasó a ser un sitio cercano a Triacastela, la tierra sísmica por excelencia. En aquellos días de dejar los antidepresivos, las dificultades que afrontaba tenían una base médica muy básica, nada telúrica. Consistían en que me habían quitado esos psicofármacos, pero no el que tomaba para que no se me disparase la tensión por culpa de ellos. Cuando Alba se percató, me lo suprimió también, dejé de marearme y todo empezó a ir mucho mejor. Incluso hacía bromas con mis amistades de que como se enterasen en el Hospital del Mar de lo bien que estaba, me iban a dejar sin hongos mágicos.

Le tenía más miedo al día previo al ensayo que a este en sí mismo. Por el chequeo, porque me encontrasen algo que lo frustrase todo. En los diversos análisis que me hicieron había varias opciones sobre la información que pudiese aparecer, por ejemplo, sobre otras patologías. Yo dejé que la psiquiatra me diera la información que ella considerase oportuna. Y el 13 de agosto, la fecha temida, me encontré con una gran sorpresa. Había venido la enfermera, Irene Canosa, de Santa Comba, de cerca de Santiago. Me pinchaba en gallego, del bueno, del rural, bien hablado, y no como el mío de descuidado *neofalante* (nuevo hablante). Para mí el mayor misterio gallego no está en ninguna escalera en la que supuestamente estamos sin que se sepa si subimos o bajamos, sino en la conexión, solidaridad y hermandad que se establece automáticamente entre nosotros cuando estamos fuera de Galicia, mientras que cuando estamos dentro nuestro deporte nacional es fastidiarnos unos a otros. En cualquier caso, Irene redondeaba un ambiente para mí excepcional, de profesionales que, aunque tuviesen sus cosas entre ellos y no con todos conectase igual de bien, me parecían muy competentes y motivados.

La víspera del 14 de agosto, el día de las setas, Xema vino desde Santiago para estar conmigo sobre todo después, ya que el estudio obligaba a que alguien se hiciese cargo de mí a la salida del hospital. Eso en el caso de que todo saliese bien, pues si no era

así hasta podría ser necesario el ingreso. Sin embargo, yo estaba convencido de que todo funcionaría gracias a mi ilusión en la recuperación y al trabajo del equipo médico habitual, pues tenía uno propio, como el que firmaba los partes médicos del genocida de Ferrol, el autoproclamado Caudillo.

Mientras hacía tiempo para ir al aeropuerto a recibir a Xema, mi caminata del día consistió en mi más clásica ruta barcelonesa, mi peregrinaje por excelencia, de entre cinco y seis kilómetros, según por donde te desvíes. Fui desde la Sagrada Familia, junto a la que viví de niño, hasta mi colegio, el Sant Ignasi, en Sarrià, y paré en la avenida Diagonal 477 para darle un abrazo a Jaume Aroca, el ideólogo de toda la operación. Pensaba que podía salir bien, que ya había mejorado muchísimo solo al trasladarme de Galicia a Cataluña. Pero también me preocupaba que en el ensayo me pudiese tocar la dosis mínima. Por la mañana había visto el lugar donde se iba a hacer el estudio, un consultorio convertido en una especie de sala *chill out* donde iba a estar durante seis horas con Beth, la psicóloga, encargada de apoyarme, y Matilde, la supervisora. Me había probado el antifaz, que después me dieron de recuerdo, y los cascos, donde me pusieron música preparada para la ocasión, diría que como *new age,* estructurada en oleadas. La infraestructura la completaban un sofá cama, en el que tendría que estar tendido, y una manta de gravedad, que arropa pero no da calor. Estaba todo listo.

14

Stalingrado, las setas mágicas de la victoria

Hasta arriba de tequila, de marihuana y no sé si de algo más, mi amigo, que era de un pueblo de Ourense, tenía un singular ritual en sus noches de trabajo y vicio en el ático del motel que regentaba en el centro del Distrito Federal mexicano. Ejercía de gerente y representante de unos patronos, gallegos por supuesto, tan intrigantes como inquietantes. Con la pistola siempre cerca por si acaso, encendía el televisor de la sala mientras en su dormitorio quizá le esperase alguno de los efebos que acostumbraba a tener trabajando en su planta privada, más bien cutre, pero para él muy funcional.

Mi amigo entraba en trance ante la pantalla, y no era porque sintonizara una emisora psicodélica. Lo suyo era la Televisión de Galicia, la TVG, que en su canal para América emitía de madrugada una sucesión imparable e implacable de imágenes de nuestra tierra al son de las gaitas. La emoción de mi amigo y alguna que otra lágrima que le caía hacia su collar evidenciaban que aquel producto enlatado en los estudios centrales de San Marcos para rellenar la parrilla internacional constituía un servicio público de primera categoría. Así lo consumía él, que era tan fraguista como encarnación de la depravación representaría su propio ser a ojos del político a quien él llamaba con devoción don Manuel.

Según él, esas eran cosas que yo, como *novo galego*, no era capaz de comprender en esas noches en las que observaba con alucinación cómo esos paisajes de cualquier punto de Galicia lo hacían volar sobre el Atlántico, en conexión con sus padres y con

su dura pero excitante juventud de «marica de mi pueblo», dicho en sus propias palabras.

Los «nuevos gallegos» éramos para él culpables de grandes aberraciones, como despreciar a don Manuel y renegar del castellano que nos era propio como señoritos de nacimiento y no miembros del pueblo llano, además de ser responsables de que la TVG le llamase *canciño quente* al *hot dog*, en una traducción literal de «perrito caliente». Como antes de irse a México ya había fregado platos en Suiza, con él aprendí muchísimo sobre la emigración y los clanes gallegos, justo cuando hacía el trabajo de campo para un libro sobre nuestra diáspora en México que abandoné por impublicable. Pero me entrené para escribir unos pocos años después el de Argentina.

Le conocí cuando mi primo Güero, el hermano de Pancho, me encargó averiguar qué hacía nuestro tío Lucas, el exiliado, socialista, marino republicano y rojo oficial de la familia, yendo de repente a sus casi noventa años a tomar café a un bar cercano a su negocio de motores. Allí se reunía al mediodía un grupo de hoteleros fraguistas de Ourense, muchos de los cuales dirigían con pistola lo que en México llaman «hoteles de paso» y en Argentina, «albergues transitorios», es decir, sitios para follar que se pagan por horas. Se trata de un negocio muy gallego en Latinoamérica que, como me explicó una vez uno en Brasil, tiene su talón de Aquiles en la lavandería, pues resulta determinante para aprovechar toda la capacidad instalada, es decir las camas.

Lucas, el último de su generación familiar, simplemente iba a aquel bar a hablar en gallego, algo que solo podía hacer cuando le visitaba su sobrino Suso de Cecebre o aparecía yo por el Distrito Federal. Un día que me quedé a solas con el del collar, aproveché para interrogarle sobre cómo conseguir hierba. Me contestó, en primer lugar, que en un país con una policía tan corrupta y criminal esa pregunta efectuada en el sitio inadecuado me llevaría a la ruina. Y, en segundo lugar, que solo tenía que ir a su hotel cuando quisiese, por la tarde o por la noche, para fumar todo lo que me apeteciese de la mejor maría o llevármela a casa gratis. Y así era. A veces aparecía, también con pistola, un amigo suyo que

traía las bolsas de lo que denominaban *motiña*, la galleguización de *mota*, que es como llaman a la marihuana en México.

En el salón del hotel de mi amigo, ese templo de la depravación en el que triunfaba la versión más demodé de la TVG y en el que el arma solía estar sobre la mesa, fue donde más cerca estuve de la silocibina hasta el verano de 2019. Era una posibilidad al alcance de la mano. De hecho, recuerdo que una tarde estaba allí una madrileña amiga del anfitrión que iba a tomar los hongos mágicos o ya los había tomado, no lo sé exactamente. Mi amigo no me los recomendaba. Supongo que tenía que ver con el sermón que de vez en cuando me soltaba sobre esconder mis problemas bajo mi *pachequez*, que es como le llamaba a la situación de estar *pacheco*, es decir, hasta arriba de hierba y tequila. Además, yo tomaba ansiolíticos y antidepresivos, aunque en dosis bastante más livianas que las de tiempos posteriores. En todo caso, los hongos me asustaban y, aunque solo había tenido que pedirle a mi amigo que los encargase, nunca pasaron de ser una posibilidad remota que dejaba siempre para otro momento. A él hace mucho que le perdí la pista, y bien que lo siento.

Así que, la mañana del 14 de agosto, justo antes de empezar el ensayo, cuando me volvieron a preguntar, como ya había sucedido en alguna sesión previa, si había tenido alguna experiencia anterior con drogas alucinógenas, contesté que no. Me olvidé de una vez que me había comido un trozo de tripi en la adolescencia, pero estaba tan borracho que no me enteré de nada. Añadí, eso sí, que lo más parecido debió de ser una marihuana que consumí en una ocasión en Guatemala. Era tan potente que, tras fumar un porro a la latinoamericana (solo de hierba, sin mezclarlo con tabaco), me descubrí a mí mismo tumbado en la cama del hotel hablándome en maya…

Antes de ir al Hospital del Mar, Xema y yo hicimos, desde que nos levantamos en casa de mi hermana, lo que la psicóloga definió como todo un ritual, cosa que le pareció muy bien. Después de desayunar no me resistí a darle a la preparación un punto solemne, pues cantamos, no sé en qué orden, *Els segadors* y *Os pinos*, los himnos de Cataluña y Galicia.

Sin embargo, mi *playlist* de aquella mañana, la que pinché el resto del tiempo hasta que salimos, era todo lo opuesto a lo oficial. Estaba compuesta, en las más variopintas versiones, por los más clásicos himnos etílicos gallegos, como *A rianxeira*, *O miudiño*, *O pousa, pousa* o *A sementeira*. No iba al Hospital del Mar a que me diesen un electrochoque o a que me trepanasen el cerebro como se hacía en otros tiempos, sino a que me intentasen curar con una droga psicodélica. Creo que estaba algo más intranquilo que de costumbre, que no debía de ser mucho, pero esperanzado. Llevaba, como Xema, el amuleto de la suerte, pues me habían dicho que podía tener alguno si quería. Era un pin con una bandera gallega. Y también, aunque el ensayo me pagaba el taxi de ida y vuelta al hospital, yo pedí ir en transporte público para llegar al Hospital del Mar a través de mi templo particular de la estación de Francia. En las semanas siguientes recorrí muchas veces sus inmensos andenes, cuya extensión, yendo hasta el final en cada uno, supera los cuatro kilómetros.

Llegamos un poco tarde. Lo natural en Galicia, unos diez minutos. Un escándalo en Cataluña. Sin duda, es mejor ser puntual y funciona mucho mejor un país en el que hay esa pauta que otro en el que sucede todo lo contrario, como Portugal, donde la impuntualidad es patológica. Pero yo en eso soy galaicoportugués más que catalán. No lo puedo evitar, aunque me acabo agobiando un montón y además quedo fatal, porque es una falta de respeto. Al llegar fuimos a ver a la *enfermeira* Canosa y así se la presenté a Xema. En el despacho de al lado del consultorio del ensayo había un equipo de control con varios doctores, algunos de otros hospitales. Todo daba sensación de gran seguridad.

Para la sesión del día siguiente, de procesamiento de la experiencia, yo me comprometí a escribir por la tarde el relato de mis vivencias a fin de enviárselas a la psicóloga lo antes posible para que ella pudiese hacer la preparación:

Cogomelos IV (14-8-2019)

Con Castelao y compañía por el Titicaca

Estuve en el Titicaca hace quince años y lo tenía bastante olvidado hasta que hace unos días en el *spa* del talaso me atendió una técnica boliviana. Le conté que no solo hice las clásicas excursiones a las islas de la Luna y el Sol, sino que lo crucé de un extremo a otro para ir a Puno (Perú), en medio de un paro general del transporte por carretera en Bolivia. Estos días, con la idea de Compass de que la experiencia de la silocibina podría asemejarse a un viaje en bote, y como los lagos me atraen aún más que los ríos, pensé en el de Atitlán, en Guatemala, donde estuve hace cinco años. Es precioso, pero el Titicaca, el mar de los Andes, es el más indicado para la experiencia, por su luz, majestuosidad y tamaño.

Después de tomar las pastillas, colocarme bien en el sofá cama e intentar empezar a abstraerme con la música, resultó todo muy rápido, supersónico. Como había entrenado con Beth, empecé mi recorrido imaginario en el tanque termal del parque botánico Terra Nostra de Furnas, en las Azores. Pero enseguida me vi en medio de un lago inmenso, en el que me despedí, espero que para siempre, de mis obsesiones y rumiaciones mentales sobre el tándem de la opresión que formaban mi padre y el Moderadísimo. Los dejé en grandes apuros, pues intentaban no hundirse en un triste bote cutre, con la jefa de prensa de la Xunta atada a lo que parecía un cabo.

Yo iba en el bote del vídeo de Compass, con Beth en funciones de experta y entregada barquera, y de inmediato me olvidé de ellos sin ningún esfuerzo, porque el trabajo se me acumulaba, entre ataques de risa y una fascinación por todo lo que sucedía muy superior a cualquier expectativa previa. Un primer pasajero pidió educadamente enrolarse. Era el belga Víctor d'Hondt, el de mi libro inacabado *La leyenda del señor d'Hondt*. Yo le informé de que, por supuesto, tenía sitio, pues lo merecía, y en ningún momento me tuvieron que preocupar lo más mínimo el aforo y la carga. Y es que lo que al principio era una simple lancha acabó siendo, más tarde, por la vía de un crecimiento armónico y del todo natural, todo un galeón. Surcó el Titicaca, pero también hizo alguna incursión por el Miño, de Lugo y Ourense al mar, como si no existiesen los embalses, y también, aunque brevemente, por Banyoles y el lago Como.

A d'Hondt le prometí que terminaría lo antes posible el libro en el que hago todo lo posible por desmitificar su método de convertir escaños en votos. En eso estaba cuando surgió la presencia entre las presencias, la más inspiradora y trascedente de todas, no tanto por su condición de patriarca del galleguismo, sino por todo lo que me dijo y cómo me lo dijo. Como si en la ultratumba hubiera perdido el carácter apocado que tenía estando vivo para investirse en el ropaje de mito que hoy cubre toda su figura, Castelao apareció diciendo que si había alguien relacionado con la política que me pudiese acompañar esa mañana era él, pues para algo había

prometido mi curación el 6 de agosto solemnemente sobre el *Sempre en Galiza*.

Ya me avisó mi director de tesis, Xosé Manoel Núñez Seixas, que prometer sobre la biblia del galleguismo comporta grandes servidumbres, pues no cabe jurar en vano. Y en esa línea Castelao me instó a cumplirlo y a olvidarme para siempre de esa tontería del suicidio. Cada poco, él me recordaba aquello de que se hizo médico por amor a la familia, pero que no ejerció nunca por amor a la humanidad... A mí, en cambio, me habló mucho más como médico que como político.

Me contó que me seguía los pasos desde hacía años, desde que en 2001 vi, a través de la vitrina, presa de la emoción, la habitación del hospital del Centro Gallego de Buenos Aires en la que murió en 1950, en el exilio. Me recordó nuestro nexo, a través de Elixio Rodríguez, el aviador republicano que le hacía de lazarillo cuando se quedó ciego. Me aseguró que, aunque yo pudiese pensar lo contrario, nunca había hecho nada malo, nada que no fuese un simple error humano. Y que, si aún seguía insistiendo en sentirme culpable, él me redimía de todo, sobre todo por mi trabajo durante la crisis argentina de principios de siglo, cuando, por iniciativa propia, conseguí dar voz a los gallegos que más sufrían del mundo: los viejecitos atrapados en el antiguo paraíso del Río de la Plata, donde, tras medio siglo de esfuerzos, tenían que decidir si comían o si se tomaban las medicinas, pues su plata no les daba para ambas cosas.

Se paró mucho menos Castelao en mi reciente combate en las redes sociales contra la Xunta en pro de un mínimo de libertad de expresión y de información en Galicia. Entendí que me apoyaba totalmente, pero lo que me transmitía era que no podía dejarme la salud en este tipo de batallas. Me repitió que él, pese a no ejercer jamás por amor a la humanidad, era médico de formación, y también enfermo con muy mala salud. Luego insistió en que me cuidase, porque si no nada podría hacer por nuestra patria.

Al lado de Castelao apareció Rosalía de Castro. No hablamos mucho, como si estuviese implícito todo lo que ella sufrió en vida y cómo supo convertirlo, por una parte, en la obra de una poetisa nacional y, por otra, en el legado de una autora universal. Recitamos versos suyos, sobre todo «*Cando era tempo de inverno pensaba onde estarías, cando era tempo de sol, pensaba onde andarías. Agora xa soio penso meu ben en se me olvidarías*».[1]

Castelao insistió también en que no me olvidara nunca de los vascos. Junto a él emergió, por un momento, Lluís Companys, pero, como todo lo que me comentó era puramente político y lo tengo prohibido ahora mismo, me lo voy a saltar. Y en realidad me entusiasmó más ver que el barco, que ya no era un barquito, se

llenaba de seres queridos, como mi familia, con mi madre y mis hermanas, con sus compañeros y mi sobrino Álvaro, al que deseé que nunca tuviera que vivir nada parecido a lo que he padecido yo estos años. Estaba Xema, con su paz y su bondad. Y Tati Moyano, la gran colega de fatigas de los últimos años, como presentadora represaliada de la TVG. Como me pasó a mí en todas las conversaciones con la ultratumba, en las que los no vivos protestaban por lo poco que los atendía, Rosalía se quejaba de que cantantes actuales como Xavier Díaz no se acordaran de su obra, como si fuese patrimonio exclusivo de Amancio Prada.

A mí me abordó otro gran poeta, Curros Enríquez, principal figura del *Rexurdimento* de la cultura gallega en el siglo XIX junto a Rosalía y Pondal, autor del himno. El anticlerical Curros me animó a profundizar en mis tesis sobre el daño que le hizo históricamente a Galicia, hoy ya no, la invención del sepulcro de Santiago, que le dio todavía más poder a la Iglesia y bloqueó el progreso y el cambio social.

Después empezaron a aparecer los músicos. Y lo hicieron a lo grande, con uno de mis cantautores más admirados, el portugués José Afonso, el de *Grândola vila morena*, la canción que sirvió de contraseña de la revolución del 25 de abril de 1974. El Zeca Afonso, que siempre defendió que Galicia era su patria espiritual, me felicitó por mis esfuerzos por saltarme periodísticamente todo lo que puedo la que es la frontera más artificial de Europa, bajo mi convencimiento de que, si hay algo que se pueda hacer por Galicia, es acercarla lo más posible a Portugal.

Afonso me anunció que había usado los contactos de la gran emigración portuguesa a Canadá, y que gracias a ellos me traía una sorpresa muy especial: la de Leonard Cohen. Aluciné tanto que no hablé mucho con él, solo lo suficiente para que me insistiese en lo mucho que me quedaba por vivir, dicho por él, que triunfaba en los escenarios como un chaval con más de setenta años, como lo hizo las dos veces que lo vi en directo, en Lisboa y en Ourense.

La idea esencial que me estaba transmitiendo esa experiencia era que lo fundamental era y es cuidarse, porque sin ello no podré hacer todo lo demás. Y fue en lo que incidió el gran juguete roto de la música gallega de los años 60 y 70, Andrés Dobarro, que triunfaba en las listas de radio españolas cantando en su lengua antes de acabar hecho una piltrafa por el alcohol y las drogas. Dobarro, de Ferrol, era la voz de la conciencia retroactiva por mi pretérita afición a la marihuana, mientras con retranca recalcaba que las únicas drogas permitidas son las que recetan los médicos.

El pasaje crecía al mismo ritmo en el que barquito se hizo galeón. Y seguro que no vi a todos los pasajeros. Pero sí me saludó María Luz Morales, la coruñesa que fue la primera y única directora

de *La Vanguardia* durante la Segunda República. Me dio todo su apoyo y solidaridad. El contrapunto ideológico lo puso otro gallego mítico de *La Vanguardia*, Augusto Assía, corresponsal legendario en Londres durante la Segunda Guerra Mundial y después en Estados Unidos. Muy de derechas, Assía me dijo que pese a mi rojerío me respetaba profesionalmente y que debería aprovechar al máximo las oportunidades que él creía que tendría en *La Vanguardia*. Aquí apareció otro grande del periodismo galaicocatalán, Vázquez Montalbán, para aconsejarme que en vez de dudar en si, por razones de salud, debo hacer lo posible para venir a trabajar aquí, lo que tendría que hacer es tratar de vivir a caballo entre mis dos países.

Creo que hubo mucho más, pero esto fue lo que más recuerdo, de un viaje mágico del que, con todo el trabajo posterior que hoy empieza, sí que creo que puede ser que, como daba a entender Compass, puede servirme para sacar lo malo que hay dentro de mí y convertir mi mente en mi gran aliada.

Tras el «colocón», que diría yo, o la «experiencia intensa», que dirían los especialistas, me sentía de maravilla. Notaba una paz interior enorme, tras soltar el inmenso peso de las obsesiones malditas con las que la Vieja Compañera me había colonizado, y era como si Castelao y todos los demás, pero él en primer lugar, me hubiesen devuelto la independencia. Faltaba un último trámite, que era un test de los de Londres, uno de tantos y tantos, y una consulta con la psiquiatra, que no me había visto en todo el día. Alba Toll era la encargada de evaluar si estaba en condiciones de abandonar el hospital, y dijo que sí. En los siguientes días me sentí un poco agitado por las noches, e incluso me caí dos veces de la cama. Pero en general estaba genial. Y como me recomendaron el contacto con la naturaleza, aproveché para hacer con Xema la excursión siempre pendiente al valle de Arán, que nos maravilló.

El día de los hongos mágicos fue mi batalla de Stalingrado, la mayor carnicería de la historia y también de las más estúpidas, dentro de lo estúpida que es la guerra de por sí. En este caso, buena parte de la sangría de vidas se debió a la ofuscación de dos tiranos, Hitler y Stalin, con la ciudad que llevaba el nombre del segundo. La conexión entre mi experiencia con la silocibina y ese terrible combate calle por calle y empresa por empresa, como la tristemente célebre fábrica de tractores, relatado por Antony

Beevor en su imprescindible libro *Stalingrado*, reside en que fue el punto de inflexión en mi victoria de 2019 sobre la Vieja Compañera, como el combate en lo que hoy es Volgogrado lo fue para el triunfo aliado en la Segunda Guerra Mundial.

Para mí, el día de los hongos mágicos también fue el momento en el que se decidió la contienda. A partir de entonces, aunque hubo situaciones de dificultad hasta que recibí el alta, ya no dejé de tener la convicción de que me iba a curar y desapareció totalmente de mi cabeza la idea suicida. La suerte estaba echada, como pasó tras la capitulación del VI ejército alemán del general Von Paulus. Hitler pensaría lo que pensaría, pero en sus declaraciones públicas negaba siempre la evidencia ante sus soldados, generales y aliados. Pero significativamente Heinrich Himmler, jefe de las SS, comenzó poco después de Stalingrado a destruir pruebas del Holocausto para intentar, a la desesperada, ocultar el genocidio.

Stalingrado fue el comienzo del fin del Tercer Reich, después de que los soviéticos consiguiesen resistir en una pequeña franja de la ciudad a orillas del río Volga recibiendo suministros desde la otra margen, como se ve en *Enemigo a las puertas*. Es una película que, si bien tiene mucho de *western* y le falta un encuadre más general de los hechos históricos, al menos los muestra a nivel masivo para el público occidental, mucho más versado en Normandía, en el Afrika Korps o en las batallas isla por isla contra los japoneses.

15

Mi batalla de Kursk en el lago de Banyoles

En febrero de 1943 Londres acogió diversos actos en conmemoración del 25 aniversario de la fundación del Ejército Rojo por parte de Lenin. Tales eventos habrían sido absolutamente impensables hasta año y medio antes, cuando Hitler rompió el pacto germano-soviético con la Operación Barbarroja y puso en el mismo bando como aliados al Imperio británico y a los rusos, así como a todos sus pueblos subyugados. Solo así se entiende que las autoridades inglesas homenajeasen al que lustros atrás veían como la materialización del diablo hecha cuerpo militar. Pasando por alto, por lo que se ve, que los comunistas ejecutaran en Ekaterinburgo a sus parientes Romanov, el rey Jorge VI anunció que regalaría una espada de honor a la ciudad de Stalingrado. Habían transcurrido solo unas semanas del fin de la batalla entre las batallas, con la rendición de 90.000 soldados alemanes. Roosevelt y Churchill se deshacían en elogios, en lo que se interpreta como una táctica para calmar a Stalin, cada vez más irritado con el retraso en la apertura del segundo frente en el norte de Francia, que reclamaba desde el año anterior.

Como me pasaba a mí tras tomar la silocibina, la euforia reinaba en el bando aliado por el golpe demoledor que habían sufrido las tropas nazis, en gran medida debido a la contumaz obcecación del Führer, que impidió a sus generales sacar a sus tropas de la ratonera a orillas del Volga cuando aún habrían podido hacerlo. No parece, en cualquier caso, que en aquel momento se produjese la desvalorización de la importancia de Stalingrado que iría surgiendo después, en el marco de la Guerra

Fría y cuando ya había tenido lugar el desembarco de Normandía para señalarlo, al menos en las pantallas de cine, como el supuesto hecho determinante de la contienda.

Justo antes de mi particular Stalingrado, el de los hongos mágicos, en el marco de lo establecido en el protocolo, pasé a estar sujeto a una suerte de control directo de Londres por parte de Compass, la empresa del ensayo. A los test en las *tablets* mastodónticas se añadieron unas llamadas a las que respondía desde un teléfono fijo del Hospital del Mar, solo en la habitación, sin nadie del equipo barcelonés, entiendo que como una forma de evaluación sin intermediarios. Como mi inglés está al nivel del de Ana Botella o peor, las entrevistas eran en castellano y estaban subcontratadas.

El equipo médico habitual y yo denominábamos a esa conversación «la llamada de Londres», pues, de hecho, antes de empezarla, la psicóloga o la psiquiatra hablaban en inglés, supongo que con alguien de Compass. Pero después la conversación podría ser con una neuróloga de Madrid o un hombre de Coimbra que me tocó dos veces. Era un placer hablar con él. Estaba maravillado con que en mi viaje del Titicaca se me hubiese aparecido el mismísimo Zeca Afonso y aproveché para contarle que la primera vez que cantó en público *Grândola* fue en Santiago de Compostela, en la Facultad de Económicas. Pero no era cuestión de desviarse mucho del tema, porque las conversaciones, sobre todo al principio, eran extenuantes. Yo ofrecía demasiados detalles, que daban pie a otras preguntas, cada vez más difíciles. Una vez, al acabar, aprovechando que estaba en un consultorio, me tumbé sobre la camilla como quien llega a casa tras una jornada de trabajo al límite y se tira sobre el sofá.

Había una cuestión recurrente y omnipresente, formulada de varias maneras, más o menos así: «¿En los últimos siete días ha pensado usted en hacerse daño? ¿Y en suicidarse? ¿En la última semana ha tenido usted deseos de matarse?». Yo desde el primer momento contesté que no. La idea del suicidio había empezado a desaparecer de mi cabeza incluso antes de lo que Fernando, el psicólogo de Santiago, bautizó como «el pacto de Castelao», es

decir, los acuerdos sobre borrar de mi mente ese tipo de orientaciones que tuvieron lugar durante la alucinación del Titicaca, el día de la silocibina. Cuanto más se repetían aquellas preguntas en cada llamada, que creo que en algún momento tuvo carácter semanal, más me convencía de que hacerlas era un contrasentido y un error del estudio, pues a alguien con ese tipo de tendencias lo peor que se le puede hacer es recordárselas, incluso cuando ya las ha desterrado.

Creo que fue el portugués de Coimbra quien me explicó que al parecer las normas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un ente entonces muy lejano para mí, obligan a incluir ese tipo de preguntas de forma frecuente y constante en ensayos de esa índole. A mí personalmente siempre me sonó más bien a que, más allá de su utilidad para el estudio, Compass practicaba la medicina defensiva, desde el punto de vista legal. Como usuario de la depresión, bastante curtido debido a la duración en el tiempo de mi afección, me resultaba sencillo concluir que la maniobra previa a la ingestión de la silocibina, la de dejar durante varias semanas los antidepresivos, entraña sus riesgos, y la propia prueba también, por lo que buscaban protegerse ante posibles demandas en caso de que hubiera algún accidente.

El control directo de Londres al que pasé a estar sujeto, si bien sin salir de Barcelona, en todo caso puede tener analogías con la aventura en la Segunda Guerra Mundial del espía catalán Juan Pujol al lado de su mujer, Araceli González, que, por cierto, era de Lugo. Desde Lisboa, Juan Pujol enviaba a los servicios secretos alemanes información que leía en los periódicos o se inventaba, y fue así como logró por fin que los ingleses se fijasen en él y lo llevasen a Reino Unido. Lo convirtieron en una pieza básica para hacer creer a los nazis que el desembarco en Francia no sería en Normandía, sino más al norte, en la zona del estrecho, en Calais. Y que lo de Omaha y las otras cuatro playas del Día D no era más que una maniobra de distracción.

Si bien veía que Normandía, Berlín y el fin victorioso de la guerra eran objetivos alcanzables, estaban aún lejos para mí en agosto de 2019, cuando, como insistía Beth, me quedaba mucho

trabajo pendiente. Y, como no era viable ir al Titicaca, yo tenía mi propia idea sobre lo que quería hacer: bañarme en el lago de Banyoles, en el que ya había pensado durante el viaje de la silocibina.

El 20 de agosto de 2019, previa autorización del equipo médico habitual, fui por fin a Banyoles. Y aquello era incluso mejor de lo que pensaba. La mayor parte del viaje desde Gavà era en tren, e incluso pude ir en el AVE de París hasta Girona, donde tomé el autobús para el último trecho, bastante corto, hasta casi la misma orilla. Y, para mí, del Lugo interior, de cuando no había piscinas municipales y nos bañábamos sobre todo en los ríos, el agua dulce y limpia del lago que fue sede de las Olimpiadas del 92 era algo único que además incluía toda la maravilla del paseo ribereño. Empecé a ir con frecuencia a Banyoles. Cuando me sumergía había un cierto toque de inmersión en un Ganges silocibínico, pero en versión muy terrenal, nada psicodélica.

Lo ideal era cuando me daba tiempo a dar dos vueltas enteras por la orilla, una en cada dirección, con otros tantos baños, uno antes de comer y otro al atardecer. La ruta a pie tiene de todo, como la parte del paseo con aires de villa termal, el tramo poco afortunado pegado a la carretera y los trechos maravillosos junto a la misma orilla del lago y en medio del bosque tupido. Me resultaba fascinante rodearlo en un sentido y en el otro, sin saber muy bien cuál prefería. Y me asombraba comprobar el efecto tan distinto que daba la perspectiva, mucho mayor del que esperaba.

Pero no había nada como zambullirme. Lo hacía siempre de cabeza, pese al efecto que me producían mis gafas de piscina graduadas, porque soy muy miope. Aunque ya tienen un descuento en las dioptrías normales, este no evita del todo la amplificación que produce el agua, de manera que había veces que pensaba que literalmente me iba a estampar en el fondo. Pero era de arena. Y el tirarme era parte del ritual, como el nadar disfrutando de todo lo que había conseguido en tan poco tiempo. Sentía que las brazadas me acercaban a Puno, Perú, el destino final del viaje que hice en 2004 cruzando el Titicaca desde Copacabana, Bolivia.

Así, los días inmediatamente siguientes a la ingestión de la

silocibina supusieron la confirmación de la victoria de mi Stalingrado de las setas sobre la Vieja Compañera, como lo fue para el Ejército Rojo el triunfo sobre la Wehrmacht en la batalla de Kursk, en el centro de Rusia, en verano de 1943. Se trató del mayor enfrentamiento de carros de combate de la historia y sirvió para consolidar la posición dominante de los soviéticos sobre los nazis, lanzados ya a la reconquista de su territorio perdido en 1941 y con la vista puesta en Berlín. Aunque, como a mí, aún les faltaba bastante para llegar a la meta.

16

La caída de Il Duce y el adiós a las pastillas

Las semanas y meses posteriores al 14 de agosto de 2019 constituyen probablemente el período en el que mejor me he sentido en mi vida. Percibía un notable bienestar interno y una energía desbordante. Lo mejor, lo que convertía a este estado de ánimo, sobre todo al principio, en algo embriagador, residía en que lo consideraba genuinamente mío, surgido de mi propio interior. Por mucho que la silocibina y todo el ensayo hubiesen hecho posible que alcanzase ese estado, no se debía ni explicaba por algo externo, por un éxito laboral, académico o sentimental, un viaje o una determinada situación económica. Ayudado por la droga y el equipo médico habitual había hallado el combustible en mi interior. No era exactamente un despertar, sino más bien la capacidad de disfrutar de partes de mí mismo que había ido perdiendo con la enfermedad en sus diferentes estadios, leves y agudos.

Al principio, justo después del viaje al Titicaca, me angustiaban las multitudes. En ese agosto, en una Barcelona en el cénit de su era turística, constituía un problema, que se agravaba porque hacia mis centros de operaciones fundamentales, el Hospital del Mar y el talaso situado en sus bajos, fluían casi a todas horas inmensas masas humanas, que trataba de evitar por rutas alternativas. Y además estaba el sufrimiento de tener que ir con cierta frecuencia al aeropuerto, como me ocurrió cuando, con gran tristeza, fui a despedir a Xema, que enseguida volvió a Compostela a trabajar. O cuando, en pleno puente del 15 de agosto, pasamos por la estación de Sants para ir a los Pirineos por Lleida.

Necesitaba estar solo o en una compañía reducida, selecta y tampoco podía ir todos los días a Banyoles. Así, el entorno en el que me estaba salvando de mis peores demonios, el del Hospital del Mar de la Barceloneta, no ayudaba mucho en esto. Tampoco hacía que me sintiese mal. Solo era una dificultad, agobiante en ocasiones. Sin darme cuenta, en poco más de diez días todo fue cambiando y ya ni las masas, que nunca me gustaron, me preocupaban.

Una tarde, después de comer cerca de *La Vanguardia* con Jaume Aroca, bajé como siempre hacia el puerto, para ir al talaso. Paré en la magnífica terraza de la librería La Central de la calle Mallorca a escribir uno de los textos de la terapia, los *cogomelos*. Y después, ya en plaza Catalunya, me atreví a bajar por la Rambla y a entrar en el mercado de la Boqueria, al que iba de pequeño con mi madre, mucho antes de que fuese un imán de muchedumbres. Resultó un test de estrés fabuloso, que pasé sin angustias. No es que me encantase estar rodeado de gente por todos lados, pero tampoco me hizo sufrir.

La clave residía en la extraordinaria fuerza que sentía, tanto física como mental. El cerebro me iba de maravilla. Notaba que había recuperado mi memoria habitual, sin ningún rastro de las temibles lagunas. Y al mismo tiempo la necesidad de caminar me resultaba cada vez más imperiosa. Empecé a hacer rutas hacia el norte, por el Maresme, de, en ocasiones, 30 kilómetros, junto al mar. Resultaban, además, muy ferroviarias, pues discurrían en paralelo a la más antigua línea de la península, la de Barcelona-Mataró. Así, tenía mi propio tren escoba, para tomarlo cuando ya no podía más.

En términos de la Segunda Guerra Mundial, en simultáneo con la batalla de Kursk, en esas semanas yo seguía arrinconando a la Vieja Compañera, en lo que para mí equivalía al desembarco aliado en Sicilia y la posterior destitución de Benito Mussolini, traicionado por los suyos, defenestrado por el rey, hecho preso y finalmente liberado, en una acción de comandos en la montaña del Gran Sasso de los Apeninos. Pero Il Duce ya no era ni de lejos el maestro de tiranos y aspirantes a construir dictaduras que había

sido dos decenios atrás. Desde 1943 hasta su ejecución en 1945 pasó a ser una marioneta de los alemanes, que, pese a la rendición del entonces Gobierno de Roma, ocuparon la parte de Italia que no estaba en manos de los aliados. Y se pusieron a resistir con fiereza y destreza, aprovechando para defenderse su abrupto territorio bajo la hábil dirección de Albert Kesselring.

En la campaña de Italia hubo momentos muy difíciles para los aliados. Churchill se desesperaba por el retraso en la toma de Roma, mientras Monte Cassino y otras aldeas y ciudades se convertían en carnicerías para las tropas estadounidenses y de la Commonwealth. También yo viví en esta época equivalente a la posterior a la caída del Duce momentos complicados, seguramente los más duros de todo el ensayo. Sufrí el síndrome de abstinencia al dejar el ansiolítico, el Rivotril. El plan parecía en principio asequible y no muy duro, pues como tomaba 20 gotas al día, el equivalente a 2 mg, se trataba de bajar una cada dos días.

Sin embargo, a principios de septiembre empecé a sentirme fatal. Notaba lo que según los médicos son los clásicos síntomas del síndrome de abstinencia, pero que a mí me resultaban extrañísimos, si bien no eran del todo nuevos. Se trataba de una especie de incomodidad física respecto al propio cuerpo que era muy desconcertante, así como mareos y cansancio. Además, si tienes tendencia a las migrañas, como es mi caso, la ausencia de la droga, muy legal en este caso, te la puede disparar. Y así, en las primeras semanas de septiembre volví a tener dolores de cabeza en racimo.

El problema radicaba en que, como ya tomaba una dosis baja, lo que hacía era intentar eliminarla del todo. Por eso la psiquiatra me propuso ir más despacio o incluso renunciar a la supresión total del ansiolítico, pues tampoco era imprescindible hacerlo. Sin embargo, al verlos al alcance de la mano, yo quería conseguir los objetivos que se me habían señalado antes de entrar en el ensayo: tener el alta en octubre y sin medicación. Así que, entre analgésicos, caminatas, escritura y quedadas con amigos, fui avanzando.

Era todo muy extraño. Por ejemplo, un día en Banyoles no me

dolía nada la cabeza mientras escribía en una terraza, pero me reventaba mientras daba la segunda vuelta al lago, pese a que el ejercicio físico por lo general como mínimo me atenúa las migrañas, que se me manifiestan más cuando escribo. José Alfredo Jiménez, el maravilloso médico que me tocó en Ibermutua en Barcelona, me explicó que el proceso tenía forma de campana y que una vez hubiese pasado más o menos de la mitad, lo conseguiría sin grandes sufrimientos. Y así fue.

Durante las semanas en las que había estado reduciendo la medicación continuaba con el trabajo de elaboración de la experiencia del 14 de agosto, con las sesiones con la psicóloga y los textos. Preparando un *cogomelos* sobre lo que significaba la presencia de d'Hondt, comprobé que su foto de la Wikipedia no se parecía en nada al primer pasajero del barco, el que se presentó como el matemático belga. Como tenía una sospecha, inmediatamente comprobé que a quien vi era en realidad Marshall McLuhan. Este comunicólogo, conocido sobre todo por acuñar el término de *aldea global*, en mi viaje silocibínico se hacía pasar por d'Hondt. Tenía exactamente el aspecto de su cameo en la película *Annie Hall*. Es en la memorable secuencia de la cola del cine, cuando acude en apoyo de un Woody Allen, saturado por la pedantería del profesor que tiene detrás, caricatura de la izquierda insoportable en la que quizá muchos nos podemos haber visto representados en algún momento de nuestra vida. McLuhan hunde al docente, que trataba de impresionar a su acompañante femenina, diciéndole que puede llevar años enseñando sus teorías, pero no tiene ni idea sobre su verdadero contenido.

A mí en la Facultad de Ciencias de la Información de Euskadi los planteamientos de McLuhan no me atraían demasiado, por simples. Después, la fuerza de los hechos me convenció de que no hay verdad más verdadera que la afirmación macluhiana de que «el medio es el mensaje». Cuando descubrí que también estaba en mi barco de los Andes y de esa manera, me hizo gracia. Lo interpreté como una señal de que debía intentar explotar la multidimensionalidad de mi formación académica y restablecer puentes con Euskadi.

En la recta final del ensayo, como en la trabajosa ascensión de la península itálica por las tropas aliadas, a las turbulencias del síndrome de abstinencia pastillero se sumaron otras. Había una burocrática que se arrastraba desde el principio. No tenía nada que ver con cosas que a menudo se escuchan en mítines y debates sobre las diferentes tarjetas sanitarias, pues yo con la mía gallega podía hacer de todo en Cataluña, con la única pega de que tardaban un poco más en conectarse con el ordenador. Mi problema fue con ese paquidermo llamado Seguridad Social, porque me había trasladado cuando estaba cerca de cumplir un año de baja, justo cuando pasaba a su control directo. Resultó que la Seguridad Social en Cataluña opera con un programa distinto. Llegaron a decirme que tenía que desplazarme a A Coruña, no a Santiago, sino a la capital provincial, para comparecer ante un tribunal. Al final se impuso la cordura, pero sin dejar de perder el tiempo con disparates administrativos.

Sin embargo, la gran cuestión, que en algunos momentos alimentaba las migrañas y el malestar físico a través del miedo, consistía en que se acercaba el momento del retorno a Compostela y a mi mundo laboral, hostil. Y así dediqué las últimas semanas de septiembre y las primeras de octubre a preparar el viaje, que yo había decidido que fuese el más singular de los muchos que había hecho entre Cataluña y Galicia.

17

Mi desembarco de Normandía del Camino de Santiago

Mi «día más largo» fue el 18 de octubre de 2019. Duró unos 42 kilómetros, desde antes del alba hasta al anochecer. Esa fue, más o menos, la distancia que anduve desde la estación del tren de Ponferrada hasta Ambasmestas. Es una aldea de la comarca del Bierzo, ya al pie de los imponentes montes, verdes y cada vez más gigantes a mis ojos aquel día, que marcan el límite geográfico de Galicia. Según la aplicación de la Guía del buen camino, de Ponferrada a Ambasmestas hay 39,5 kilómetros.

Yo tuve que añadir como unos dos más porque al llegar al hostal en el que pernocté tenía en plena y dolorosísima revuelta a mi pie izquierdo, el fascista, al que llamaba así por la fascitis plantar que sufría. La farmacia se hallaba en la aldea siguiente en dirección a Santiago, así que, en unas circunstancias poco favorables, me vi abocado a otra caminata adicional y con prisa, no fuese a cerrar el establecimiento. Aunque sin mochila, eso sí.

Estaba cansado, cansadísimo. Pero muy feliz y con una energía desbordante. La energía puramente física procedía del entrenamiento de todo el verano andante por Barcelona y alrededores. La mental seguía fluyendo a chorros mágicos desde mi interior vía el Titicaca. Y había una fuente más coyuntural, que era un papel que la psiquiatra me había dado el día anterior en Barcelona. Se trataba del informe del Hospital del Mar en el que se daba cuenta de que la cobaya Anxo Lugilde Pardo, diagnosticada de un trastorno de depresión mayor, había sido incluida en julio en un ensayo clínico para enfermos con este tipo de patología

resistente a los remedios conocidos. «Durante los meses de tratamiento y seguimiento en nuestro centro, el cuadro clínico ha evolucionado favorablemente hasta la remisión total de la sintomatología depresiva. Dada la buena evolución del paciente y su recuperación íntegra, se recomienda el alta médica y la reincorporación al medio laboral», se leía en el texto, en el que, por supuesto, no aparecía la palabra *cobaya*. Eso es de mi cosecha, por mi manía de llamarle a las cosas por su nombre.

Había dos titulares mayúsculos, el de la «remisión total de la sintomatología depresiva» y el de la «recuperación íntegra». Lo del alta estaba en manos de la excelentísima y no sé si gloriosa Seguridad Social, con la que tenía cita unas semanas después en Santiago. Pero la parte médica del informe sí que era gloriosa. No constituía novedad alguna, pues ya me lo habían dicho de viva voz a lo largo de las semanas previas. Sin embargo, la fuerza de la letra impresa resultaba superlativa y funcionaba como combustible casi atómico para seguir la ruta de los peregrinos, pero sin ser uno de ellos. Porque yo era un tipo que volvía a su casa andando, aprovechando la infraestructura del Camino pero sin registrarme.

Había algo más tras mis decididos primeros pasos en medio de la noche de la estación de Ponferrada. Quizá era lo que más fuerza me proporcionaba. Y es que viajaba solo. No me refiero a que hacía el Camino en solitario, pues lo habría pasado muy bien con Xema o con algún amigo. Yo qué sé, con Óscar Corral o con Xavi Bundó o con mi primo Breixo. Bastante menos viejos que yo, habrían tirado aún más de mí, y seguro que nos habríamos reído mucho. Sin embargo, la experiencia era para vivirla individualmente, porque lo importante radicaba precisamente en que sentía con pleno convencimiento que la Vieja Compañera no iba conmigo. Que se había perdido en el mar de los Andes para irse a no sabía dónde o a hacer lo que fuese, actividades por las que no sentí el más mínimo interés.

En aquellos días y durante muchos de los meses siguientes me sucedía con frecuencia algo que puede resultar ridículo. Cuando me tenía que mirar al espejo, por ejemplo para afeitarme o peinarme (aunque esto último yo no lo hago mucho porque suele

ser una pérdida de tiempo), me veía con una sonrisa permanente. Y me daba la risa. Me reía yo solo mirándome al espejo, sí. Teniendo en cuenta el estado en el que me encontraba justo un año antes, en otoño de 2018, cuando había cogido la segunda baja entre lágrimas, el cambio resultaba espectacular.

Hacer el Camino, por lo menos los últimos tramos, constituía para mí un reto pendiente desde hacía muchos años. Tantos quizá como los que habían pasado desde que, tal vez alrededor de 2010, Rosa María Bosch, entonces jefa de sección de Sociedad de *La Vanguardia*, especialista en montañismo, veterana de la Ruta Jacobea y buena amiga, me había dicho que empezaba a no tener mucho sentido que escribiese tanto sobre el Camino sin haberlo hecho nunca. Bueno, yo escribía sobre la Ruta porque discurre por mi territorio, no porque sintiese ningún interés especial, y no me veía con muchas fuerzas físicas para meterme cien kilómetros o más en las piernas.

Al mismo tiempo, me hastiaba entrevistar a peregrinos cuando llegaban a Santiago o en algún punto intermedio de los tramos gallegos, por más que siempre tratase de buscar enfoques diferentes para los reportajes que hacía casi todos los veranos. Con variaciones, en esas charlas, breves y en ocasiones atropelladas, venían a decir lo mismo: que la Ruta Jacobea te transforma, que la verdadera es la que haces en tu interior mientras te aproximas a Santiago y que engancha. Muchos se despedían de mí con el «buen camino», santo y seña de los peregrinos. Dependiendo del humor con el que estuviese, me resultaba chocante o hasta algo indignante, pues por lo general a donde me dirigía era a mi mesa a escribir el reportaje.

El horizonte del Año Santo de 2021, que en la era precoronavirus se esperaba especialmente masivo, y el hábito de caminar bastante que había ido adquiriendo para resistir las embestidas de la Vieja Compañera, propiciaron que fuese viendo el Camino como mi manera más natural de volver a Galicia para hacer mi desembarco de Normandía. Regresaba al territorio de las crisis, como hicieron los aliados con la grandiosa operación anfibia del 6 de junio de 1944, crucial para poner fin a la guerra y dibujar

el nuevo mapa de Europa, pero, diga lo que diga Hollywood, no para decidir la contienda.

Lo que realmente me hubiese gustado habría sido andar desde Catalunya, saliendo desde Montserrat por el Camino catalán, que acaba confluyendo con el francés, el que cruza los Pirineos. Pero era una distancia descomunal y tampoco tenía tantos días disponibles, sobre todo desde que se fijaron las elecciones generales repetidas para el 10 de noviembre de 2019. Así que acabé recurriendo a esa fórmula mixta con el tren hasta Ponferrada, con un kilometraje respetable, de 210 kilómetros, que me daba para hacer una serie de reportajes en el periódico, que se publicaron en cuatro entregas semanas después. El punto de vista que adopté fue el de «entrevistar al Camino», lo que quedaba bien y me liberaba de tener que socializar mucho. Lo que yo quería era observar el paisaje y disfrutar de lo bien que me sentía.

Al caminar percibía una sensación enorme de libertad. Sobre todo por las tardes, cuando prácticamente no me encontraba a nadie, ya que la mayoría de los peregrinos centran sus jornadas en la mañana. Yo hacía recorridos largos, de una media de 30 kilómetros, no madrugaba y no iba a una gran velocidad. En lugar de eso me pasaba casi todo el día andando, si bien con numerosas paradas. El momento era ideal, por el espectacular paisaje amarillento. Pero este color primaba sobre todo en el Bierzo, pues al ir entrando en Galicia constatabas que a ella llega todo más tarde, como el tren, las revoluciones, las crisis económicas, las pandemias y también el otoño. Había gente, sobre todo extranjeros, pero en ningún momento daba una sensación de agobio. Al mismo tiempo, la mayor parte de los establecimientos hosteleros estaban abiertos, aunque fuese ya el fin de la temporada turística.

El Camino era mi desembarco de Normandía y la ascensión a O Cebreiro amenazaba con ser mi playa de Omaha, en la que se produjeron el mayor número de bajas de ese día, de soldados norteamericanos masacrados por los alemanes, que los abatían desde sus búnkeres. En 2003 estuve en esa zona de la costa normanda. Lamentablemente, fue una visita relámpago. Era por la

tarde, en invierno e iba a anochecer. Aun así, eché un vistazo a dos de las cinco playas del desembarco, las de Omaha y Utah. Me llamó la atención lo muy expuestos que estuvieron los invasores, más de lo que pensaba.

Con un desnivel de 600 metros en solo siete kilómetros, la subida a O Cebreiro, con la entrada a Galicia muy cerca de la cima, aparecía como mi Omaha, donde me jugaba toda la operación retorno. Había entrenado mucho, pero siempre en llano. Era fumador, obeso y tenía cuarenta y nueve años. La mochila era pequeña, para una semana, pero pesaba. Y ya desde que se hizo de día al dejar atrás Ponferrada y sumergirme en el espectáculo de las vides amarillas de Camponaraya, esas montañas del fondo me impresionaban, me intranquilizaban o directamente me asustaban. Las conocía muy bien, porque las había cruzado en coche o en autobús decenas de veces, incluso por la parte más próxima a la Ruta Jacobea, yendo de Triacastela a Barcelona o a la inversa.

De hecho, el 18 de octubre de 2019 fue mi día más largo para dormir lo más cerca posible del inicio de la subida. En la madrugada del 19 salí de Ambasmestas casi de noche. Llovía y la capa no me aislaba bien. Las gafas empañadas, además, ponían en riesgo mi misión periodística, pues mi entrevista al Camino era puramente sensorial, basada sobre todo en la vista. En uno de los bares de las aldeas del fin de la llanura oí a un peregrino preguntar dónde se podía comprar un paraguas. Me hice con uno y me lancé a la subida. Los lugareños me habían recomendado ir por la carretera, porque el sendero estaría lleno de barro. Sin embargo, en el punto de la bifurcación vi que el camino era tan hermoso que no me pude resistir a meterme en él, confiando en que el calzado que había comprado para la ocasión sí cumpliese su función.

«La escalera a Compostela» es como titulé el reportaje que hice sobre esta parte del Camino. La subida era durísima, a menudo sobre piedras, y se hacía dentro del tupido bosque, en un día ya de por sí oscuro. Daba la sensación de estar dentro de la catedral, subiendo a los tejados. Ya no me agobiaban las cumbres. No se veían. Aunque pudiese mirarlas, no lo haría. Tenía una ocupación muchísimo más urgente y perentoria, de pura

supervivencia. Lo esencial consistía en saber dónde poner el pie para no caerme. Al principio paraba en las curvas a descansar. Después, me fui olvidando también del cansancio.

Iba escuchando música gallega, muy patriótica, así que desde el estruendo del arroyo del principio de la ascensión no había oído nada de lo que ocurría a mi alrededor. Por eso no escuché a un animal acercarse hacia mí, sino que de repente vi que tenía el hocico de un caballo sobre el hombro. Era una excursión de norteamericanos que iban con sus guías, a lomos de sus monturas. Les dejé pasar y seguí a lo mío. Poco después me llevé la gran sorpresa de que ya había llegado a La Faba. Había superado la peor parte. Si bien me faltaba un buen trecho, era asumible. Después me contaron que lo de centrarte en tus pasos es una técnica montañera. Fue la principal lección práctica que extraje de mi peregrinaje sin ser peregrino.

Tras la espesura del comienzo de la subida, el paisaje se abría y el efecto era todo el contrario al que producían antes las desafiantes cumbres. Ahora, además de extasiarte con la belleza, si mirabas hacia abajo veías todo lo que habías subido. Después llegó la emoción, con alguna lágrima, al entrar en Galicia. Había estado fuera tres meses, un tiempo de transformación total. De hecho, en el trecho anterior, cuando porfiaba por poner los pies en tierra firme, entre barro, piedras y mucha agua, sentía que había un tubo que salía del Titicaca del 14 de agosto y que me había llevado hasta allí. En O Cebreiro celebré el desembarco con huevos fritos, chorizo, patatas gallegas y una Estrella 1906. Sin medicación, ya podía beber lo que quisiese, pero en general, desde que en 2016 se me empezó a nublar la mente por la enfermedad, soy poco partidario de hacerlo voluntariamente.

Al día siguiente volvió a llover. Lo hizo todos los días clave. El de O Cebreiro, el de mi comarca de origen, entre Triacastela y Sarria, y al llegar a Santiago. Era como un subrayado que le daba más épica a estas jornadas decisivas. Si bien conocía la mayor parte de los paisajes y sabía que lo mejor de todo estaba en torno a Triacastela, antes y después, lo llamativo es que aun así el Camino me sorprendió por lo bonito que es. Comprendí los motivos por los

que, incluso en momentos de masificación, se puede dar esa experiencia individual tan intensa, fruto de la combinación entre el esfuerzo físico y un entorno natural bastante mágico, en el que está todo preparado para que avances hacia Santiago sin más complicaciones ni necesidad de dar explicaciones si no quieres darlas.

Mis lágrimas más copiosas fueron las de la llegada, como es lo clásico. Lo singular reside en que no tocaron en la plaza del Obradoiro, porque yo hasta allí no iba a llegar, pues ya había ido cientos de veces y me quedaba en casa, a la entrada de Compostela. Fue después de pasar la maravillosa subida del túnel boscoso de O Amenal, muy cerca de la pista de aterrizaje de Lavocalla. Ya venía emocionado, pues sabía que había entrado en el municipio de Santiago y justo de su coche salieron Óscar y Rocío, compostelanos de pro, a abrirme las puertas de su ciudad, ya que ellos son de los pocos autóctonos de verdad en una urbe de gran aluvión migratorio interno gallego.

En San Lázaro, junto al cartel de entrada a la ciudad, me recibieron después Xema y mi gran amigo Fernando Martínez Arribas. Estaba muy feliz, aunque agotadísimo. Unos días después fui a Ourense a caminar por el río —poco porque las piernas no daban para mucho—, bañarme en las termas de Outariz y reconfortarme con los dedos mágicos que dan masajes allí. Había completado el regreso.

El 7 de noviembre, precisamente el día en el que la Seguridad Social tuvo a bien concederme el alta, previa comparecencia ante un tribunal médico, fui a Barcelona, en avión, a hacer la última revisión del ensayo. En el vuelo, como en los tiempos de estudiante de Periodismo en Bilbao, escribí a última hora el *cogomelos* final, para que la psicóloga lo pudiese leer antes de la sesión. Pese a estar muy dormido, por el madrugón de los enlaces aéreos de primera hora entre Galicia y Catalunya, me podía la felicidad y la emoción. Mientras me mandaban plegar la mesa para el aterrizaje, se me escapaba alguna lágrima. El texto terminaba así: «No quiero llorar, ni siquiera de alegría. Quiero reír».

Estaba curado, y no solo porque lo decían los papeles

médicos. No sentía la proximidad ni de lejos de la Vieja Compañera. Creía que la había vencido para siempre, que había tomado Berlín.

18

Las Ardenas II, cuando la pandemia me paró la mente

El 6 de agosto de 2020, setenta y cinco años después del bombardeo criminal de Hiroshima, celebré mi cincuenta cumpleaños. Lo hice la noche previa, apagando las velas pasadas las doce, con los amigos y Xema en O Dezaseis, en Santiago, y al mediodía siguiente en Lugo, con mi madre y mi hermana Begoña, con mascarillas y distancias, que tratábamos de respetar. Lo inquietante es que había una presencia clandestina, insospechada e inadvertida. Creo que la Vieja Compañera ya estaba allí. Si no se había vuelto a apoderar de mí, estaba a punto de hacerlo.

Mi tercer gran hundimiento desde 2016 se produjo el 6 de septiembre de 2020, cuando al parárseme de nuevo la mente se abrió, de nuevo y a lo bestia, la compuerta del infierno. Sin embargo, como me explicó mi psiquiatra, Víctor Pérez Sola, eso significaba que el episodio depresivo había comenzado un mes antes. Supongo que no se puede hacer una cuenta hacia atrás exacta, pero si tomamos como buena la medida del mes, el día de inicio curiosamente habría coincidido con el que cumplí cincuenta años. En todo caso, la enfermedad totalitaria, o bien ya había tomado el poder en mi alma, o bien estaba cerca de hacerlo. Y yo no era para nada consciente de ello.

La coyuntura era favorable para que pasase desapercibida, pues en el ambiente, debido a la pandemia, no reinaba precisamente una gran alegría. Aunque tampoco había a mi alrededor una angustia extrema, pues nadie de mi entorno más cercano había fallecido por la COVID-19. Pero me preocupaba

bastante mi madre, sus setenta y cinco años y su sociabilidad sin límites. De hecho, al principio de la pandemia le hice un llamamiento a la precaución al final de una tertulia del *Via lliure* porque sabía que la estaba escuchando. El objetivo era que no fuese yo quien le dijese que tenía que andar con cuidado, sino la radio.

Antes, en la segunda quincena de febrero de 2020, había pasado unos días en Barcelona y aproveché para ir al Hospital del Mar. Estuve con Víctor Pérez Sola, el jefe de Psiquiatría, que estaba interesado en comprobar cómo evolucionaba tras el ensayo. Y yo quería darle las gracias, lo que no había podido hacer antes de marcharme en octubre. Constató que estaba bien, bastante bien. En todo ese tiempo no había necesitado tomar ni medio ansiolítico. Aunque me habían recomendado llevar uno en la cartera por si tenía algún agobio puntual, lo cierto es que no lo había metido porque sentía que no me hacía falta. Ya no podía caminar los 16 kilómetros de media diarios del ensayo, pero hacía ocho o nueve. Iba bastante a Ourense, a las termas. Y a menudo escribía mis crónicas desde la hermosísima terraza de Outariz. Allí hice, por ejemplo, los textos y la entrada en RAC1 el día que se fijaron las elecciones de abril, que después se tuvieron que suspender a causa del coronavirus.

Como siempre que estaba en Barcelona, en esa visita aproveché para hacer la tertulia desde el estudio, un privilegio del que pocas veces podía disfrutar. Me habían puesto el sábado y no el domingo, como era habitual, porque se iba a hablar de las elecciones vascas y gallegas. Pero esa madrugada se produjo la primera muerte en Italia por la pandemia y ya todo lo empezaba a dominar el coronavirus, pues se constataba que, si no había llegado ya a Catalunya, era inminente. Y en esos últimos días que pasé en Barcelona y en la vuelta a Galicia, la situación se fue agravando. Tenía una sensación de desasosiego adicional a la de todo el mundo, la de ver que, justo ahora que yo estaba sano, era el planeta el que estaba enfermo, pues así interpreté la declaración de la pandemia que hizo la OMS.

Aún me dio tiempo a ir alguna vez a las termas de Ourense,

pero ya había dejado de hacerlo unos días antes de que se decretase el confinamiento. Como me dijo gráficamente después Mariona, mi fisioterapeuta de Barcelona, caminar era mi Prozac. Y también lo eran las aguas calientes, los viajes en tren e irme reincorporando progresivamente, pues todavía no había terminado el plan que había trazado de vuelta a la normalidad. No me había dado tiempo. Y sobre todo me había quedado sin el ejercicio físico, pues en nuestro pequeño piso de Santiago no teníamos aparatos para ello, ni apenas espacio.

Sin embargo, probablemente por lo genial que había estado en los meses previos, fui llevando bastante bien el confinamiento. Demasiado bien, se podría decir ahora. Recuerdo haber tenido una fase de desánimo en abril, de unos días de agobio, al sentir que todo se desmoronaba en todos los aspectos. Pero fue circunstancial. Después, cuando ya se pudo salir de casa a caminar intenté volver a coger el ritmo, haciendo rutas por Santiago en los sitios magníficos que hay para andar, como los de las orillas del río Sar. Pero no conseguí recuperar el hábito anterior. Además, me había vuelto a acostumbrar a no tratar mucho con los demás y se me hacía complicado socializar, por lo que no me gustaba nada encontrarme con la gente. Me estaba metiendo cada vez más en el caparazón y eso, según se vio, era altamente peligroso, porque allí estaban agazapadas las obsesiones y las rumiaduras, el alimento de la Vieja Compañera.

Si bien al principio del confinamiento tenía muy poco trabajo, porque el impacto de la pandemia en mis territorios de *La Vanguardia* era muy bajo comparado con el resto, hacia el inicio del verano ya tenía bastante sobrecarga laboral. En Portugal la situación se había complicado y en Galicia también, en la costa de Lugo, coincidiendo con las elecciones, que me resultaron especialmente desagradables. No fue por su desenlace, desde luego, pues a efectos profesionales, aunque no seas una máquina perfecta y tengas tu tendencia, intentas abstraerte de tus preferencias.

Además, el resultado fue el de siempre en Galicia, el que se ha dado en todas las elecciones autonómicas, menos en una: la mayoría absoluta del centroderecha. Fue un nuevo triunfo del

Moderadísimo (una victoria muy personal suya, pues ni con lupa encontrabas PP en los carteles), que pudo capitalizar unas cifras de la pandemia mucho mejores que la media. Lo incómodo para mí era informar sobre una convocatoria en la que se jugaba directa e injustamente mi futuro, porque esa victoria cantada significaba seguir proscrito para el poder en mi país durante cuatro años más. Y eso me generaba toda una serie de implicaciones deontológicas, pues no podía dejar que me influyese en lo que escribía, ni por exceso, ni por defecto. Fue extenuante anímicamente.

A finales de agosto estuvimos unos días de vacaciones en Portugal, en la región centro, que, de toda la península ibérica, era la que tenía mejores índices de impacto acumulado de casos diagnosticados en los últimos catorce días por 100.000 habitantes. Y ahí estuvo buena parte del problema, porque desaproveché la ocasión para desconectar. Queríamos saber cómo era la situación de los sitios donde estábamos y cómo continuaba en Galicia, pues además había habido agravamientos justo en el área de A Coruña, donde viven los padres de Xema, y en la de Lugo, donde reside mi madre.

Tenía la cabeza llena de números y de otros datos. Después, nos dimos cuenta de que en ese momento ya había señales de lo que se estaba gestando, porque, en contra de mi costumbre habitual, hablaba poco y estaba más irritable. Leía bastante compulsivamente, como si quisiese entretener mi mente a la desesperada, pero sin lograrlo. No tenía, en cambio, alteraciones en el sueño, que era en lo que me habían dicho que más debía fijarme para prevenir una recaída.

Ya de vuelta en Santiago y al trabajo, el viernes 4 de septiembre sufrí una migraña salvaje, brutal, como hacía mucho tiempo que no padecía, por la intensidad del dolor y por lo poco o nada que mejoré tras agotar todos los medicamentos que me habían prescrito para esa situación. Y no tenía nada que ver con lo que me tocaba hacer ese día, que era un reportaje para el fin de semana sobre el pazo de Meirás, después de la primera sentencia para su devolución al Estado, pues además tenía muy buen material. Durante todo el día sentía que la cabeza me iba a estallar.

Después fue remitiendo, aunque el sábado todavía me quedaban los restos del malísimo trago que había pasado.

El domingo 6 de septiembre, a partir de las nueve de la mañana, participé en mi primera tertulia de la temporada en el *Via lliure*. Al principio todo era genial, como siempre. Bundó me pidió que comentase la sentencia de Meirás y yo les conté la historia de los huevos fritos del Caudillo que iba a publicar en el periódico al día siguiente, en ese reportaje que iba a escribir el viernes. Resulta que, según documentaron los historiadores, había una sociedad que gestionaba la actividad agrícola del pazo, como la cría de gallinas y vacas. Sus ingresos eran para Franco. Y facturaba también lo que suministraba a la cocina del pazo. Así que, cuando el caudillo se comía un huevo frito en Meirás, estaba al mismo tiempo ingresando unas pesetas por él. Todo muy ilustrativo del descaro cutre del régimen.

Pero la diversión se acabó de repente para mí. Bundó pasó a otro tema, el inicio del curso escolar, y se puso a hacer una entrevista. Yo no conseguía seguirla. Me perdía en las frases que escuchaba. Antes ya me había agobiado con una cosa relacionada con Meirás que no lograba recordar. Y se me quedó la mente en blanco, en directo, como me había ocurrido en 2016 en la TVG, con la diferencia de que ahora era en 2020 y en RAC1. No estaba en los estudios de San Marcos, en un ambiente muy hostil contra mi persona por parte de los mandos, no de los trabajadores. Estaba en mi piso, lo que en principio tenía que constituir una ventaja. Pero cuando me pasó en la tele quedaban pocos minutos, si no segundos para acabar el programa. Y en esta ocasión faltaba más de una hora en directo en la radio. Hice todo lo que se me ocurrió para despejarme: meter la cabeza en agua fría, tomar el café que encontré en la cafetera, hacer ejercicios de relajación y tragarme un ansiolítico deshaciéndolo debajo de la lengua para que surtiese efecto más rápido. Nada funcionó.

Cuando Bundó me dio la palabra, hice una intervención muy breve, para salir del paso, para ver si se me pasaba, pero no había manera. Así que le avisé con un mensaje y le pedí ayuda a Beth, la que había sido mi terapeuta en el ensayo del Hospital del Mar, que

trataba de tranquilizarme también por el WhatsApp. Pero no había manera. La Vieja Compañera me había poseído de nuevo. Se parecía todo tanto a experiencias anteriores que se activaron todos los mecanismos mentales más perversos para hundirme de nuevo en la miseria, como si me hubiese alcanzado un rayo de nuevo cuando estaba convencido de que ya había ganado la guerra hacía tiempo.

Fue como la ofensiva de las Ardenas, el último gran ataque que lanzó Hitler, en diciembre de 1944, en el mismo escenario clave de su gran victoria de 1940. Tiró de las últimas divisiones Panzer que podía detraer de un frente oriental en el que los soviéticos se acercaban cada vez más a Berlín, con su brutalidad y las maniobras terribles de Stalin, como la de dejar morir a los heroicos insurgentes polacos del levantamiento de Varsovia. El objetivo nazi en las Ardenas era alcanzar el puerto de Amberes y aislar a las tropas británicas que estaban al norte, en una tentativa de cambiar el curso de una guerra inexorablemente decidida. Si bien los primeros días la ofensiva funcionó gracias a la sorpresa y al mal tiempo, cuando a los alemanes se les fueron acabando los suministros y los aviones aliados pudieron volar, todo acabó en fracaso debido a un plan delirante.

En mi caso, en cambio, se trató de una ofensiva de las Ardenas que emparentaría con la de 1940, porque desde el punto de vista de la Vieja Compañera fue por momentos y durante bastante tiempo un éxito absoluto. Como si tomase París, igual que en 2016, y al mismo tiempo se pusiese a las puertas de Moscú, como en 2018. Con esa última crisis había bastantes paralelismos, porque coincidían bastante las fechas (el final del verano) y porque intenté de nuevo contener los daños tomando vacaciones y sin recurrir en la instancia inicial a los psicofármacos, sino con terapia psicológica, para ver si con ese método y el descanso se quedaba todo en un episodio de estrés del que me podía recuperar sin grandes dificultades.

Con esa idea y la constatación de que Galicia me sentaba fatal y de que lo mejor para mí era estar en Catalunya, viajé a Barcelona. Si ya antes del ensayo de 2019 siempre me había

gustado ir, tras la silocibina era la tierra prometida, en la que quería quedarme. Pero en ese septiembre para mí tenebroso de 2020 nada funcionaba, además de resultarme muy agobiante por una sensación de presencia de la pandemia muy distinta a la que se había vivido hasta entonces en Galicia, salvo en alguna zona puntual. Intenté desconectar, hacer ejercicio y descansar, pero fui empeorando. Hacia la mitad de septiembre me empezó a pasar que alrededor del mediodía se me paraba la mente. El bloqueo era total. Hubo dos episodios horribles. Uno ocurrió en la Gran Via, cuando me senté dos horas en un banco sin saber muy bien dónde estaba, o más bien dónde se encontraba el sitio al que tenía que ir, pese a que se hallaba casi enfrente. Y al día siguiente no fui capaz de coger un autobús porque no sabía cómo pagar.

Los terapeutas me explicaron después que tres crisis de tal magnitud en cuatro años son muchas, y que eso radicaliza los efectos. La bajada a los infiernos es a plomo. Y, si bien tardé unos días en sentir los deseos de muerte, cuando aparecieron alcanzaron una intensidad brutal. Así que, tras el percance de la Gran Via, y sin por diversas vicisitudes haber llegado a acudir al Hospital del Mar, volví a Galicia con la intención de acabar con mi vida allí. No era una cuestión patriótica, sino que respondía a una idea de reducir en lo posible los tremendos daños que sabía que causaría al suicidarme. Así pretendía alejarme de mi sobrino adolescente, pues en Barcelona me quedaba en casa de mi hermana. Sentía que se había destruido el paraíso que había creado con ayuda de la silocibina, lo que demostraba que no había escapatoria. No quería seguir viviendo.

De regreso a Galicia, volví a terapia psicológica con Fernando Vázquez y psiquiátrica con Manuel Arrojo. Y llegó el tiempo horrible de acostumbrarme a la medicación de nuevo, lo que disparó los deseos de muerte y convirtió en mi principal afición el estudio de los viaductos de Santiago, ya que la idea del tren la había desechado por cruel para el maquinista. Tenía que ser uno alto y con una mediana amplia, para no afectar a nadie. Localicé el que creía perfecto. Por primera vez en mi vida redacté, mentalmente, mi nota de suicidio. Pero no disponía de muchas

fuerzas para llegar hasta allí, ni físicas, ni sobre todo mentales. Me faltaba valor, pensaba entonces. No estaba tan enajenado, pienso ahora.

En cualquier caso, Fernando y Xema se encargaron de irme atando a la vida, porque fueron de las muy pocas personas a las que vi en aquellos días nefastos. A veces me encontraba gente por la calle que conocía desde hacía décadas y no la reconocía. Una vez me tuvieron que ayudar a salir de un supermercado porque no sabía encontrar la puerta de la calle. Hubo un conductor de autobús malhumorado que me echó del vehículo, casi a patadas, porque intentaba pagar el viaje con la T-Casual del Área Metropolitana de Barcelona, aunque en la cartera llevaba la tarjeta del bonobús compostelano. Tampoco era capaz de interpretar el papel de instrucciones del psiquiatra para tomar los antidepresivos, pese a su sencillez, de estar unos días con una pastilla y pasar después a dos. El de percatarme que había perdido hasta la comprensión lectora más básica constituyó uno de los momentos más descorazonadores.

Pero, aunque me resistía, me impulsaba a pasar esa fase horrible una enorme red de apoyo comandada desde Ciudad de México por el coronel Pancho, que convirtió a mi hermana Elena, en Gavà, en su capitana. Mi hermana Begoña, Susana Quadrado, Ramón Aymerich, Jaume Aroca, Enric Juliana, Jordi Juan, Celtia Traviesas, Óscar Corral, Fernando Martínez, Suso do Dezaseis, Puri Rodríguez, Isabel García Pagán, Jessica y tantos otros formaban parte de esa fuerza, que, como la del general Patton, que liberó a los soldados americanos sitiados en Bastogne, me fue salvando de mí mismo.

De este modo llegó un momento en el que los antidepresivos me empezaron a hacer el efecto deseado y las terapias con Fernando comenzaron a cobrar verdadero sentido, pues en el peor momento eran un frontón bastante insoportable. Yo no tenía mucha capacidad para nada más que no fuese decir que no quería seguir viviendo. Sin embargo, él no desfallecía nunca, aunque no dejara de ver que la situación alcanzaba niveles de gravedad elevados. Un día imprimió un papel para dármelo y no eran los

clásicos resúmenes —bastante útiles, por cierto— sobre cómo afrontar las crisis o manejar los pensamientos perturbadores. Tampoco se trataba de una hoja con ejercicios. A menudo, si no me apetecía hacerlos, me acogía a la cuestión lingüística, porque la terapia era en gallego y el gabinete tiene un nombre en el mismo idioma, Xuntos, pero los textos están en castellano.

El papel que Fernando me dio ese día y que nunca antes me había entregado también estaba en castellano. Sin embargo, todo era muy tremendo para entrar en ese momento en la batalla de la normalización lingüística. Además, si lo hubiese hecho quizá Fernando me lo hubiese traducido allí mismo en un *vira vira*, que es como se dice en gallego «en un plis plas». No recuerdo su literalidad, si bien era un texto muy corto con un espacio abajo para que firmase. Contenía el compromiso del paciente con el terapeuta de que no se iba a suicidar. No se lo quise rubricar. Puso fin a la sesión y, como siempre en aquellos días, me hizo salir sin poder pagar. Para mí que era también una táctica, de un terapeuta con un gran currículum forjado en el extranjero pero del interior de Lugo, que sabía muy bien que alguien de la Galicia rural, por mucho que hubiese crecido en Barcelona, no se puede ir de este mundo dejando deudas.

Unos días después le mandé por correo electrónico mi firma escaneada y fui comunicando al resto de la red que me iba encontrando mejor. Perdí el miedo a salir a la calle, pues si bien seguía teniendo alguna que otra laguna, eran muy pequeñas y ya me generaban el efecto contrario a las primeras, pues sabía por experiencias pasadas que si se reducían, significaba que se estaban yendo. Retomé las caminatas, pese a que llevaba un tiempo con problemas en la rodilla que parecían más bien somatizaciones. Pero poco a poco empecé a hacer diez kilómetros diarios e incluso a acercarme a los quince. Empecé con gran entusiasmo las clases de catalán con Mercè Baró. Y me puse en contacto con Víctor Pérez, el jefe de Psiquiatría del Hospital del Mar, que tenía un protocolo previsto para posibles recaídas de participantes en el ensayo de Compass, es decir, antiguas cobayas. Al empezar a recuperarme sentía como si se reactivasen los mejores mecanismos

que se habían puesto en marcha en mi interior con el viaje psicodélico al Titicaca.

Así fue como llegué al momento de mi salida del armario depresivo. El vídeo en el que contaba los motivos de mi desaparición de RAC1, que difundí en sendos tuits en catalán y en gallego y más tarde en castellano, tuvo desde el primer momento unos efectos inmensamente curativos, quizá no tanto como los de la silocibina, pero en modo virtual y a menor escala a mí me parecía que se daban cierto aire.

Aunque trato de controlarme, porque sé que es nocivo en la vida cotidiana, tengo una tendencia irrefrenable a la comparación, que creo procede sobre todo de la Ciencia Política, que tiene en ese método una de sus principales herramientas. Yo no recuerdo prácticamente nada de lo que estudié de Epistemología de la Comparación, pero Fernando, catedrático de Psicología, sostiene que la aplico constantemente de modo automático, con un mecanismo análogo al que se usa para conducir. Para mi vida profesional resulta muy útil. Para la vida cotidiana puede generar desastres y mecánicas perversas.

Fuesen como una silocibina en miniatura o simplemente lo que eran, una muestra de apoyo y a menudo de agradecimiento por dar visibilidad a una enfermedad todavía tan escondida y estigmatizada como la depresión, los mensajes que recibí tras salir del armario eran maravillosos. El de más impacto fue el del escritor Quim Monzó, en el que me contaba que había estado «cinco meses terriblemente deprimido», sin poder escribir en *La Vanguardia*, pero ya lo había superado con ayuda médica. Un libro suyo era el que utilizaba para mis lecciones de catalán. Hubo otro de un periodista gallego, Alberto Mancebo, de la TVG, que me llamó la atención especialmente. Contaba que en el pasado había intentado romper el tabú de la Vieja Compañera, pero la reacción que percibió en la gente casi le obligó a esconder de nuevo su dolencia. Y sucede que entre los intelectuales, escritores o artistas la depresión no está tan mal vista socialmente, mientras que da la impresión de que los periodistas no la podemos tener, porque mina nuestra credibilidad profesional. Esto constituye una enorme injusticia.

Sin embargo, lo realmente conmovedor era la cantidad de mensajes en Twitter y Facebook, en público o en privado, de gente que no conocía de nada que me daba las gracias por el paso que había dado. Se trataba de personas que habían tenido la enfermedad, que la sufrían en ese momento o que eran muy cercanas a alguien que se había visto en ese trance. Generalmente destacaban mi valentía, sobre lo que yo tenía mi particular interpretación, pues para mí decir que sufría depresión no era un acto tan valeroso como el de resistirme ante los intentos de la Xunta para que me arrodillase profesionalmente. En ocasiones la gente me contaba su propia experiencia, en lo que parecía ser la primera vez que lo hacían en público. Y solían afirmar que el darle visibilidad a aquello que normalmente se suele llevar con sigilo y a menudo con vergüenza les resultaba reconfortante. Más adelante, incluso hubo un mensaje en Twitter de una señora que contaba que años atrás había tenido un episodio similar al de mi parálisis cerebral en la Gran Via.

Eso fue ya cuando estaba en Barcelona y di alguna entrevista, empezando por la magnífica que me hizo Xavi Bundó en nuestro *Via lliure*. Antes había escrito sendos artículos en *La Vanguardia*, en la web y en papel, en el digital gallego *praza.gal* y en *eldiario.es*, además de conceder entrevistas al programa *Planta baixa* de TV3, con el que también colaboro, y a RNE. La retroalimentación, el *feedback* que había recibido con mi salida del armario había tenido efectos sanadores. Había descubierto la fraternidad. Yo, siempre tan individualista, estaba maravillado al constatar algo que, en realidad, debería ser tan evidente como que no hay nada mejor que ayudar a los demás si, además, hacerlo tiene un efecto benéfico para ti mismo.

Así, llegué a la conclusión de que los depresivos con proyección pública, aunque sea pequeña y limitada como la mía, tenemos un cierto deber cívico de, si podemos, contarlo. Se trata de una manera muy potente de luchar contra el estigma y de dar alivio a quien lo sufre en el anonimato, por la vía de empezar a normalizar lo que debería ser normal, pero no lo es.

Antes, entre el 29 y el 30 de octubre, había hecho mi más

épico viaje de Galicia a Catalunya para ponerme de nuevo bajo el seguimiento del Hospital del Mar de Barcelona. Semanas antes, a la vista de lo mucho que había mejorado, los terapeutas de Santiago me habían dado permiso para conducir. Se trata de una muestra más de lo diferente, y a menudo desconcertante, que era esta crisis respecto a las anteriores, en las que había tardado meses o incluso más de un año en volver a hacerlo.

Así, hice mi primera salida en coche a O Prexigueiro, en Ribadavia, ya que lo de ir en tren a Ourense era complicado puesto que había menos trenes por la política de la Renfe en la pandemia. Fue maravilloso volver a meterme en el agua tan caliente. Me relajé tanto que, debido al vaho en las gafas y las precauciones que había que tener para guardar las distancias de seguridad, acabé con una caída bastante aparatosa contra un peldaño de piedra. Al principio, el mayor problema parecía una herida que me hice en una uña del pie, que sangraba bastante, aunque también me dolía el impacto en la rodilla izquierda. Pero pude volver a Santiago y el golpe, en principio, no parecía gran cosa.

Me fui sintiendo capaz de ir a Catalunya en coche, lo que en plena pandemia resultaba lo más aconsejable. A primera hora del 29 de octubre salí de Santiago, para parar en el área de servicio de O Corgo, donde me esperaban mi madre, mi amigo Michel, mi prima Maribel Lugilde y la alcaldesa de Triacastela, Olga Iglesias, del PP. En los días previos había recibido en las redes el apoyo de todos los líderes de los partidos políticos gallegos, salvo uno, el Moderadísimo, que debía de estar ocupado en moderarse más todavía. Tone Gómez Reino, de Podemos-Galicia; Gonzalo Caballero, del PSdeG-PSOE, y Ana Pontón, del BNG, se solidarizaron con mi situación y agradecieron el gesto de difundirla. Pontón llevaba animándome de todas las maneras posibles desde 2016, durante las sucesivas crisis, sin parar nunca de mandarme periódicos mensajes.

Hubo muchos más respaldos en público y en privado, como el de Abel Caballero, alcalde de Vigo, y los de varios destacados dirigentes del PP. Recibí mensajes y llamadas de una parte significativa de la cúpula del partido en Galicia. Si bien a los

populares yo era el primero en recomendarles que lo hiciesen de modo discreto, para no perjudicarles políticamente, con la alcaldesa de Triacastela no hubo manera. Ella, desde que supo mi situación, siempre dio un paso adelante, en público y en privado, transmitiéndome todo el cariño de mi pueblo, algo maravilloso para mí.

Hay una canción de Os Resentidos, los de *Fai un sol de carallo*, que dice que «esos que llevan paquetes, gallegos son». La emigración masiva y una asentada cultura gastronómica autóctona hicieron que el envío y transporte de comida sean una seña de identidad de Galicia. Por ejemplo, Fraga, que se fue a estudiar a Madrid al inicio de la posguerra, relataba en sus memorias que había sobrevivido gracias al periódico suministro alimentario procedente de su Vilalba natal. Cuentan que en los años sesenta, cuando formaba parte del Gobierno de la dictadura, la llegada al ministerio del paquete de su pueblo, supongo que con chorizos y otros artículos de alimentación, representaba un acontecimiento muy relevante para el ministro, del que estaba pendiente. Así, resulta natural que yo, ya que iba a ir a Barcelona en coche, lo llevase cargado de grelos, patatas, vino, orujo, lacón, chorizos, queso...

Para reducir el desgaste en su conservación, las empanadas las había encargado en el Bierzo, en Cacabelos, en el Palacio de Canedo, la sede central de la cadena Prada a Tope. Y aunque solo llevaba 235 kilómetros de los 1.100 que pretendía recorrer en una sola jornada, estaba reventado. No podía más. Los días anteriores, con los preparativos del viaje, habían sido extenuantes. En esa época, por la medicación que tomaba, dormía muy poco. Y las emociones del encuentro en la gasolinera de O Corgo habían sido muy fuertes.

Hice un pequeño discurso intentando recrear el 6 de agosto de 2019, mi batalla del Alamein. Pero era muy complicado, porque era en el exterior, hacía frío y mi madre no paraba de interrumpirme y corregirme. Dar discursos ante ella siempre ha sido una prueba de fuego. Solo hay dos soluciones posibles: o adoptar un modelo interactivo, en el que ella intervenga también,

o callarse. Opté por una mezcla de las dos. La reunión de O Corgo fue muy emotiva. Pero en aquel momento era todo muy tremendo, con las mascarillas, las distancias físicas, sin poder tocarse, con ese máximo de cinco personas que se podían reunir y la incertidumbre de no estar seguro de si volvería a ver a mi madre de nuevo.

Así que en el Palacio de Canedo, en vez de coger las empanadas y continuar la ruta, tomé una habitación y me quedé a descansar, aunque no era ni mediodía. Como comprobaría al día siguiente al llegar a Barcelona, la combinación entre cansancio y emociones intensas resultaba explosiva. El sitio era mágico, rodeado por los viñedos amarillos, en un día de sol de otoño en el que se podía comer en la terraza. Sin embargo, la anhedonia me dominaba de nuevo. Para combatirla estaba Prada, el propietario. Con su permanente «¡a tope!» me puso a andar entre los viñedos. Con el ejercicio y la comida, tan espectacular como el entorno, conseguí recomponerme y poder continuar la ruta al día siguiente.

Con mi descoordinación, fruto creo yo de ser un zurdo contrariado, y mi despiste tradicional, no soy precisamente un buen conductor. Y siempre fui, pese a todas las que me ha gastado, mucho más de la Renfe que de los coches. Solo dos veces antes había hecho el viaje entre Catalunya y Galicia conduciendo yo todo el tiempo. Pero la de octubre era la ocasión perfecta, porque no había apenas tráfico. Solo algo de camiones, pero mucho menos de lo habitual, en el tramo en el que, para seguir las autopistas, te aproximas a la frontera vascofrancesa. Aun así, fue toda una aventura, con mis bocatas de Prada para entrar lo menos posible en las estaciones de servicio, pues atravesaba varias de las autonomías en las que había más riesgo de contagio por coronavirus. Llegué a Barcelona llorando, pero llegué. Y con el ambientador de chorizos y empanada.

En las semanas siguientes continué mejorando gracias a la retroalimentación sanadora de la salida del armario, el proyecto de este libro y los planes para quedarme en Catalunya. Eso sí, Barcelona me agobiaba mucho. Pesaba el recuerdo de lo mal que lo había pasado en septiembre. Notaba una sensación de angustia colectiva tremenda, por la pandemia y sus efectos económicos, así

como de nuevo esa percepción de riesgo al contagio mucho mayor que en Santiago. Tenía claro que no quería ni debía ponerme enfermo de nada más.

Así acabé en mi retiro de Sant Feliu de Guíxols, mientras no paraba de mejorar. En diciembre creía de nuevo que, si no había tomado ya Berlín, lo estaba tomando, como si la Vieja Compañera estuviese por fin derrotada, tras su segunda ofensiva de las Ardenas. Sin embargo, aunque las quisiese obviar, había señales de que de nuevo estaba al acecho.

La más evidente era que tenía el menisco roto. Quizá fue por la caída en O Prexigueiro. O quizá se debió a excesos anteriores y posteriores. Así, el ejercicio físico, el Prozac natural, se redujo. Apenas podía caminar. Eso sí, en noviembre y comienzos de diciembre me bañaba en el mar, pues el agua de la Costa Brava no estaba más fría que, por ejemplo, en las Cíes en verano, y era de las pocas maneras que tenía de combatir el sedentarismo que sabía que alimenta a mi enemiga.

19

Alamogordo, mis ocho días internado

El botón nuclear de un psiquiatra, entiendo yo, es aquel que le lleva a disponer el ingreso de un paciente. El mío lo pulsó, de común acuerdo conmigo, al final de la tarde del 9 de enero de 2021, para que se hiciese efectivo a la mañana siguiente. Como tenía que ingresar por urgencias me ahorraba así algunas de las cosas feas que se pueden ver durante la noche en una unidad así. Yo ya había estado allí, en urgencias psiquiátricas del Hospital del Mar, la tarde del 9 de julio de 2019, el día del examen para cobaya, y deseé no tener que pasar nunca por un sitio como ese.

Pero allí estaba la tarde del 10 de enero de 2021. Si bien las instrucciones de ir a urgencias eran claras y pese a que no tenía ningún tipo de bloqueo mental, aunque me hallase en un estado bastante catatónico, intenté hacerme el despistado. Primero fui al departamento de admisión del hospital, pero allí me mandaron a donde ya sabía que iba a tener que ir. Llevaba el día entero intentando que se me hiciese todo lo menos traumático posible, pues me imaginaba más o menos cómo podía ser. El psiquiatra había dispuesto mi ingreso en la unidad de agudos del Hospital del Mar, que se encuentra en el barrio del Fòrum, más allá de la zona olímpica. Como estaba en Sant Feliu de Guíxols, tenía dos opciones. O bien acudir al hospital de la comarca, el de Palamós, desde donde me llevarían en ambulancia. O ir a Barcelona por mis medios para presentarme en el Hospital del Mar, en urgencias psiquiátricas, desde donde me derivarían al centro de internamiento.

Opté por la segunda opción, que creía que remarcaba el

carácter voluntario de mi ingreso. Mi amigo de Sant Feliu Jordi Pugnau me llevó en coche a la estación de la Renfe más cercana, Caldes de Malavella. Debía de dar algo de miedo porque no se quiso marchar hasta que me vio subido en el tren. O quizá es que él es así, generoso al máximo. Y en Barcelona, en la estación de Francia, me esperaba mi primo Breixo. Los otrora lugares mágicos de Catalunya habían perdido en ese momento todo su aire prodigioso, pero no dejaban de ser sitios menos hostiles que la mayoría en un momento en el que veía que mi existencia se derrumbaba definitivamente.

Como era al mediodía, sabía que no iba a comer nada bien los días siguientes ni a gastar nada, y como quedaba de camino, le dije a Breixo que le invitaba a comer en el para mí más mítico restaurante de Barcelona, el Set Portes, Siete Puertas, inaugurado en 1836. Allí iba en ocasiones nuestro común bisabuelo, José Díaz, y el resto de la familia. Sabio como solo puede serlo un filósofo metido a jardinero, Breixo me endulzó bastante el trance hablando de todo un poco. Casi me hizo olvidar por qué estábamos allí y hacia dónde íbamos. Supongo que yo también puse algo de mi parte, pues el plan de todo el día en el fondo era ese.

Cuando ya nos acercamos lo suficiente al Hospital del Mar como para verlo, le dije que prefería seguir yo solo, pues me podía la angustia y prefería intentar contenerla yo solo. Pasé por delante de la ventana del consultorio en el que había viajado al Titicaca y me pareció todo lejanísimo, mientras lo que tenía era bastante miedo, pese a la confianza que me merecía, y merece, Víctor, mi médico.

El plan era estar recluido entre una semana y diez días, pero si ya por lo general en medicina no hay previsiones exactas, y en psiquiatría me da la impresión de que todavía menos, yo veía un escenario lleno de incertidumbre. Porque, además, me encontraba fatal. Por eso estaba allí. Dos días antes había hecho mi testamento. Es cierto que lo hice aprovechando que tenía que ir a la notaría a efectuar otro trámite, pero eso formaba parte del plan de querer hacer lo que creía que tenía que hacer y seguía sin ser capaz de lograrlo, si bien cada vez lo sentía como más necesario.

Al entrar en urgencias pasé entre dos hombres armados que seguramente eran vigilantes de seguridad, aunque yo los tomé por policías, por Mossos de Esquadra. Todo era muy confuso para mí, así que es imposible que lo cuente con claridad. Es como lo de los textos que no se entienden, que a menudo reflejan que quien los escribió tampoco comprendía lo que estaba relatando. Los enfermeros me hicieron unas cuantas preguntas rutinarias sobre los motivos por los que estaba allí y me pidieron que les diese todos mis objetos, incluida la ropa. Me dejaron ponerme mi propio pijama, que además tenía un significado entrañable. Lo había mandado desde Lugo mi madre como regalo de Navidad, con el mismo modelo para mí y para mi sobrino.

Allí, en uno de esos boxes de urgencias psiquiátricas que parecen celdas, pero donde recibí un buen trato, empezó la batalla que me iba a consumir las fuerzas los siguientes días. El acuerdo del ingreso se basaba en mi situación desesperada y en la necesidad de subirme la medicación antidepresiva, el Escitalopram, de forma sustancial, lo que, a la vista de las experiencias anteriores, iba a disparar los deseos de muerte, que ya eran intensos. Aquella mañana al salir de casa no me había tomado la pastilla. Me acordé justo cuando ya estaba en la calle, pero, como pensaba llegar temprano al hospital, decidí que no valía la pena volver a subir. Pensé que ya me la darían ellos porque la tenía pautada. Pero cuando lo expliqué en urgencias me dijeron que no podían dármela así como así, que lo tendrían que evaluar en el centro de internamiento. Me pareció razonable, aunque, en realidad, era el comienzo de la guerra de las pastillas.

Lo que me sentó fatal, muy mal, fue la forma en la que me llevaron del Hospital del Mar al Centre Fòrum, que está a 4,8 kilómetros. Fui en una camilla, atado, dentro de una ambulancia. Lo de ir atado entiendo que responde a los protocolos de seguridad, sanitaria y quizá también vial. Pero me parecía impropio para un ingreso voluntario, pues lo que procedía, en mi opinión, era que me llevasen sentado en un asiento. Todo eso contribuía a incrementar el inesperado aire tenebroso que estaba adquiriendo el ingreso, porque además ya se había hecho de noche

debido a todas mis tácticas dilatorias y la duración de los trámites en urgencias.

Pero el lugar adonde me llevaron atado no era nada demoníaco. Decían que había sido un antiguo hotel y ahora se había reconvertido en psiquiátrico. Era todo moderno, lustroso, amplio, con mucho espacio en los pasillos y las zonas comunes para los veintinueve pacientes que éramos. Pero lo que sí reforzaba la sensación carcelaria que me dio la entrada en urgencias y el instante en el que entregué y registraron mis pertenencias, fue el agravamiento de la pandemia. En el hospital me hicieron una PCR, dentro del protocolo de aislamiento total, pues no estaban permitidas las visitas ni las salidas de los internos. En cambio, antes del coronavirus había horarios muy amplios para recibir a familiares y allegados. Hasta se podía salir a la calle con ellos y creo que incluso ir a fumar. El bicho había convertido un centro de, digamos, régimen abierto, en uno de clausura, sin que sus infraestructuras estuviesen preparadas para ello.

La única cama que había libre era compartiendo habitación con un compañero complicado, que estaba bastante agitado, como yo, pero cada uno por su enfermedad. En mi caso estaba centrado en la batalla de las pastillas, que volví a perder, pues me negaron de nuevo el antidepresivo. Lo que sí me debieron dar fue el preceptivo vasito repleto del líquido azul, el Rivotril, el ansiolítico cuyo principio activo es el clonazepam, que ya fue el que estuve tomando durante el ensayo de 2019, aunque en dosis mucho menores.

Según mi experiencia, que es directa (muy directa), pero limitada a un solo centro y a una estancia breve, los psiquiátricos actuales nada se parecen a los de la película *La naranja mecánica,* de Stanley Kubrick. No hay correas, o al menos yo no vi ninguna excepto en la de la ambulancia, aunque tal vez las habría en algún armario. Ni tampoco hay porras. Creo que el centro contaba con dos guardias de seguridad, invisibles al estar en otra dependencia. El orden público, digamos, estaba controlado con chorros de Rivotril, como si hubiese una manguera de la que salía el líquido tranquilizante, que te daban con las comidas y por la noche antes

de irte a dormir. La sumisión química resulta mucho mejor que la física, pero la cuestión crítica reside en el grado.

Me creía absolutamente derrotado por haberme dejado cazar por la Vieja Compañera, aunque una vez más pensaba que me estaba escabullendo de sus garras. Era como si una vez más, al creer Berlín tomado, me hubieran derrotado esos ejércitos que solo existían en la mente del Hitler más demente, el que estaba acorralado en el búnker de la cancillería. De nuevo, no había sido capaz de suicidarme pese a que consideraba que esa era la única solución para mí. Y por eso estaba allí, recluido, con la sensación de haber llegado a lo más bajo que se podía caer, casi sin habitación, pues me disponía a dormir en una butaca del vestíbulo porque en la habitación que me habían asignado mi compañero se encontraba muy agitado.

Entre tanta tiniebla hubo un foco, el de Tania, una enfermera que trató de contener la angustia que me produjo el ingreso. Me estuvo preguntando cosas sobre mi vida y mi situación de ese momento. Después me dio unos consejos básicos para pasar los días que me tocasen allí de la mejor manera posible, haciendo lo que me gusta: leer y escribir. A la mañana siguiente ella y sus compañeros de turno me contaron que me habían buscado en Google y se habían pasado la noche tronchándose de risa con una intervención mía de noviembre en el *Planta baixa* de TV3, cuando le regalé chorizos en directo a la escritora y periodista Llucia Ramis. Fue para agradecerle su apoyo en mi salida del armario y su ayuda para preparar la entrevista, que hice en mi *catagallec* particular.

Yo ya había colaborado alguna vez con el *Planta baixa*, de Ricard Ustrell, desde Galicia. Me encantó hablar por primera vez en el estudio, y después estuve con mi amiga Montse Bassa, de la sección de Política de TV3. Sin embargo, como me pasó unos días después con una entrevista en Radio Nacional de España, me resultaba durísimo hablar de la depresión con naturalidad, intentando normalizarla, y no poder pegarme después una caminata de diez kilómetros para descomprimir la presión. Ya estaba cojo. Así que tal vez el camino que me llevó al Fòrum

empezó en O Prexigueiro, si me rompí allí el menisco. Finalmente tuve suerte y no fue necesaria la operación, que pese a ser sencilla incluía todo un engorroso proceso de recuperación. Como tenía un fragmento incrustado en la tibia hubo momentos de dolor insoportable, pues tampoco podía tomar muchos calmantes para no combinarlos con la otra medicación.

Hubo más factores de esta recaída dentro de la recaída general, entre los que destaca especialmente el de la mutua. Cuando en 2005 me hice autónomo, después de haber sido asalariado desde los veinte años y sin tener ni idea de las implicaciones que suponía, la Seguridad Social, excelentísima, me dio un listado de mutuas para que eligiese la mía. Escogí por el nombre la que se llamaba Gallega. Tampoco creo que las otras fuesen ninguna joya, pero mi decisión resultó desastrosa, aunque no lo supe hasta que, en diciembre de 2016, en plena ofensiva de las Ardenas I de la Vieja Compañera, tuve que empezar a tratar con ella para cobrar la baja de autónomo.

Cuando entrabas en las oficinas de Mutua Gallega de inmediato te percatabas, por la forma en que te trataban y te miraban, que en la frente llevabas escrita la palabra *infractor*, *defraudador* o *caradura*. No sé muy bien qué jerga empleaban. Solo sé que actuaban como si los estuvieses engañando para obtener un dinero que no te correspondía. En mi caso, era todo lo contrario, y supongo que en el de muchos otros también, si bien no niego que haya fraude. Esa forma de actuar en una enfermedad como la mía les resultaba además gravosa, pues, junto con las jugadas que me hacían, contribuían a que me agobiase más y tardase más en coger el alta.

Te citaban a una revisión quizá en tres semanas o un mes y, si faltabas, perdías la prestación, con independencia de que precisamente estuvieses de baja por tener lagunas cerebrales. Yo solo falté una vez, porque padecía una gastroenteritis. Lo acredité porque había ido a la médica de familia el día anterior, pero les dio igual. Me dejaron sin ingresos. Tuve que presentar una reclamación muy bien elaborada por mi abogado para que me volviesen a pagar y me devolviesen lo pendiente. Vi con nitidez cómo funcionaban,

pues a la mínima que podían te aplastaban. Seguro que con frecuencia les sale bien la jugada, porque el damnificado no puede o no sabe defenderse.

He de reconocer que en las siguientes bajas comprobé que la situación había mejorado. Para entonces, la quebrada Mutua Gallega ya había sido absorbida por Ibermutua, con sede en Madrid. El ambiente era el mismo y la manera de tratarte por la mayor parte del personal también. Pero notabas que ya no iban a pillarte como fuese, pues la víspera de las revisiones te enviaban un mensaje al móvil para recordarte que tenías una cita. Y después crearon una aplicación que también lo hacía.

En Ibermutua tuve la muy buena experiencia del médico que me atendía en Barcelona. Pero cuando me empadroné en Sant Feliu y me integré en el sistema sanitario catalán me hicieron una jugada horrible desde A Coruña, que es desde donde se gestionaban mis pagos. En diciembre de 2020 me quitaron la prestación porque cuando hice el traslado sanitario de Galicia a Catalunya, coincidiendo por casualidad con un vencimiento de la baja, la inspección médica de Girona me la prorrogó en un documento que se titulaba *Comunicado médico de incapacidad temporal*. Pero a la mutua ese documento no le valía y me exigía «el parte de confirmación», aunque en todas las instancias sanitarias catalanas me insistían que ya estaba incluido en el impreso que tenía.

Ibermutua fue implacable, pese a que traté de hacerles ver del daño anímico enorme que me estaba causando. Incluso la *gestora* que se ocupaba de mis trámites desde A Coruña me llegó a decir que para ellos estaba «desaparecido» desde noviembre, pese a que había pasado varias revisiones en su sede de Barcelona y me habían hecho ellos mismos una radiografía de la rodilla allí y una resonancia en una clínica privada. Surrealismo burocrático puro recubierto de una inhumanidad escalofriante.

Lo denuncié en Twitter, ya desesperado. A Ibermutua le faltó tiempo para mandarme un mensaje de que los encargados de mi zona se pondrían en contacto conmigo para arreglarlo. Lo hicieron pasados unos días para insistir en pedirme el papel inexistente.

Durante el internamiento coincidió que tenía una revisión, por lo que les mandé un certificado de mi situación y les recordé que me habían mentido de nuevo. Para mí que vislumbraron una potencial arma de destrucción masiva en las redes, porque entonces me llamó el delegado de Santiago para informarme de que ya habían ordenado el pago.

Tuve en las semanas previas un encontronazo con el clásico sectarismo gallego, esta vez en su versión de la intelectualidad progresista. Es evidente que el caciquismo existe en todas partes, pero en Galicia cuenta con un arraigo especial multisecular, en una sociedad pequeña, además, donde tienes pocas o ninguna alternativa de escapar de su lógica perversa, de manera que para mí constituye un factor esencial de su deficiente desarrollo económico. En este caso, además, el conflicto era más desgarrador, porque en él estaban involucradas personas por las que siento una elevada estima.

Y paralelamente me ofusqué con querer votar en las elecciones catalanas del 14 de febrero, lo que me fue denegado porque cuando se cerró el censo, a finales de septiembre, yo no estaba empadronado. Lo hice antes de la convocatoria de las elecciones, el 30 de noviembre, pero no a tiempo. Había un precedente de 2019, cuando para que votasen los policías desplazados a Catalunya por las movilizaciones contra la sentencia del *procés*, con los plazos del sufragio por correo agotados, el Tribunal Supremo y la Junta Electoral Central se inventaron un procedimiento nuevo, no previsto en la legislación, según admitía expresamente la segunda. Yo traté de que se me reconociese mi excepcionalidad acogiéndome a ese precedente.

En un momento en el que la Vieja Compañera me había poseído de nuevo, lo que pesaba en mí era que alrededor de una cuarta parte de mi tesis doctoral estaba centrada en una teoría acuñada por los españoles de Argentina a principios del siglo XX de que «la emigración es el suicidio del ciudadano», por no poder votar ni en el país de salida ni en el de llegada. Yo en el de salida había votado en julio, pero lo de la palabra *suicidio* por en medio, en esos momentos, me perturbaba. El problema fue el desgaste que

me generé preparando el material para el abogado, porque en realidad lo que hice fue recurrir para defender lo que yo consideraba mis derechos, perder y aceptarlo sin continuar pleiteando.

Tuve otra interacción con la justicia, ya cuando estaba internado. La mañana siguiente al ingreso, que era lunes, tenía consulta con la psiquiatra del centro, que volvió a decir que me estaba reevaluando, por lo que la medicación antidepresiva estaba interrumpida. Así que presenté un *habeas corpus* para comparecer ante un juez y solicitar mi puesta en libertad. Mi objetivo era salir solo un momento para ir a la farmacia con mi tarjeta sanitaria a por las pastillas, por las que se me había dicho que tenía que ingresar y que no me daban. La comparecencia fue telemática, con un forense que le daba la razón a la psiquiatra sin que me hiciesen ni caso en mi explicación de que no quería marcharme.

Al final, por la agitación de mi complicado compañero, la primera noche la pasé en una habitación de aislamiento, en la que, dadas las circunstancias, estaba de maravilla. Pero era solo para una ocasión, como excepción, así que tuve que volver con él. Esa noche me despertó dos veces diciéndome que me iba a matar. Yo, Rivotril mediante, seguí durmiendo. Pensé que lo peor sería que mi compañero de habitación no conseguiría quitarme la vida, sino dejarme inválido o en cualquier caso más fastidiado de lo que ya estaba. Por la mañana llegó el dilema ético de qué hacer, pues no me acababa de ver en el papel de delator. Pero las enfermeras me lo pusieron fácil al preguntarme si había tenido algún problema. Y entonces lo conté, pues pensé que sería una irresponsabilidad no hacerlo, si bien no me había tomado en serio la amenaza.

A mi compañero, que cuando estaba tranquilo era un señor agradable, lo trasladaron a otro centro. Las enfermeras me aseguraron que el motivo del traslado era que le habían descubierto otra patología, no que yo le hubiese denunciado. Nunca lo terminé de creer. Me daba mucha pena verle recoger las cosas, así que esperé a ir a la habitación hasta que lo vi deambulando por los pasillos con su maleta. Eso, de todos modos, era un clásico porque había alguna persona que sacaba sus maletas

a diario, como si se fuese a ir, aunque no pudiese.

Seguramente por el Rivotril, estaba cansado, así que fui a echarme y entonces vino mi compañero a preguntarme si era cierto que me había dicho por la noche que me iba a matar. Le dije que sí, pero le resté importancia. «¡Soy un monstruo, soy un monstruo!», empezó a gritar él. Se puso buscar en sus pertenencias algo para regalarme como compensación. Y lo halló. Me explicó que uno de los problemas de la pandemia es que, con los bares y los centros comerciales cerrados, te puedes ver en la calle horas y horas sin poder orinar, por lo que me quería dar unos pañales fantásticos que no filtraban nada. Le dije que se lo agradecía, pero que no hacía falta, y las enfermeras se los hicieron guardar en su bolsa. Pero me partió el corazón, porque después se lo llevaron entre gritos de «¡me van a atar, me van a atar!». Esa noche, solo, tuve problemas para dormir. Al día siguiente apareció un nuevo compañero, un tipo tranquilo con el que conviví perfectamente. Me contó su mili en el *Dédalo*, un antiguo portaaviones norteamericano de la Segunda Guerra Mundial.

Creo que al poco de llegar me dijeron que había otro gallego. Después supe que no mucho antes se había intentado cortar las venas de una forma bastante brutal allí mismo. Se le veía bastante mal y, por la medicación, casi no podía hablar, pero sonreía. Algunos días lo llevaban sujeto por los hombros por el pasillo. Yo le daba ánimos diciéndole, en gallego, que toda Galicia estaba con él. Me miraba incrédulo y yo le insistía en que sí, porque allí toda Galicia era yo. Y ponía cara de felicidad. Con todo el sufrimiento que transmitía, la manera en la que sonreía era casi mágica. Después, siempre que tenía ocasión iba a charlar con él un poco. Me acabó contando que conmigo había descubierto, alrededor de los cuarenta años, que sabía hablar en gallego, pues no lo hacía desde el colegio.

Yo contaba con una maravillosa red de aprovisionamiento de comida, primero de bocatas, sobre todo de *fuet*, y después ya más diversificada, con incluso tortilla y croquetas. Me la suministraban la compañera de mi hermana Vero Carballo, galaicoargentina, mi cuñado, Jaume Aroca y Breixo, que además me trajo otras cosas

que fui necesitando, y mi hermana también me mandó ropa limpia. La comida del centro era horrible. Y yo me quedaba en mi habitación con la mía. Cuando me hacían ir al comedor repartía lo que me tocaba. Se lo daba sobre todo al gallego, pero también a quienes estaban cerca o me lo pedían.

La guerra de las pastillas acabó el martes, el tercer día, cuando Víctor el psiquiatra vino a visitarme, como estaba previsto desde el inicio. Me explicó que la máquina administrativa obliga a hacer un parón cuando se produce un ingreso para reevaluar al paciente. Y me incluyó una dosis de litio (baja, según me explicó) como estabilizador, para evitar las oscilaciones que sufría y que habían sido notorias en la senda que me condujo al Fòrum. Yo llevaba meses resistiéndome al litio. La serie *Homeland* no le hizo precisamente buena propaganda a este medicamento que ya de por sí tiene mala fama. La serie arrancó como la versión norteamericana de la magnífica producción israelí *Hatufim*, pero a partir de la tercera temporada pasó a centrarse en las aventuras de Carrie Mathison, una genial agente de la CIA, bipolar y en tratamiento discontinuo con litio. Allí, interno en el Fòrum, acepté volverme un poco como Carrie. Hasta ahora tengo que reconocer que me ha funcionado, pues el litio aporta serenidad, aunque se trata de un fármaco delicado.

Con la guerra de las pastillas resuelta, empecé a llevarme de maravilla con el personal, con alguna excepción que siempre hay, pero que era mínima. Me sentía mejor, muy relajado, todo el día sedado, y empecé a pensar que tampoco era tan terrible estar allí y que sería poco tiempo. Comencé a hablar bastante con Bárbara, una enfermera y antropóloga muy interesante, y Josep, de su misma escuela, así como con Laia, que me transmitía siempre buena energía y hasta alegría.

Una de las últimas noches Laia me avisó de que acababa de ingresar otro gallego más y que estaba bastante inquieto. Me dijo que, si quería ir a hablar con él, quizá le sentase bien. Era mayor y estaba muy desconcertado. Cerraba los ojos, parecía dormido y de repente los abría diciendo que se iba a cenar, a bailar, a Galicia... En una de esas me dijo una frase muy enigmática en gallego: «Yo

no voy a hablar vascuence». Como llevaba más de medio siglo en Catalunya y debía de dominar el catalán, además del gallego y el castellano, mi interpretación es que lo que quería decir es que no sabía euskera. En todo caso, hasta nos dimos un baño virtual en el Miño. Así que al final éramos tres de veintinueve personas ingresadas, un 10 por ciento, cuando el peso de los nacidos en Galicia en la sociedad catalana es del 1 por ciento.

Estuve preguntando y la conclusión es que se trató de un hecho excepcional, aunque no era raro que hubiese gallegos. Había también una elevada proporción de inmigrantes extranjeros, a primera vista superior a su peso en la sociedad. En general los internos me parecían jóvenes, más de lo que esperaba. Veía vidas muy duras y situaciones de gran dolor. Con cierta frecuencia se escuchaban gritos, pero no había una convivencia que se pudiera considerar conflictiva, sino mucho sufrimiento enclaustrado por la pandemia. Yo, de todos modos, interactuaba muy poco.

De 11 de la mañana a 9 de la noche podías usar el teléfono, el ordenador y el iPad. Conseguí que me reconocieran el iPad como lo que más solía utilizar, puesto que era como mi libro electrónico. Le pusieron esparadrapo en las cámaras y así lo podía tener todo el tiempo, para leer por la noche. De lo que no disponías era de cargadores, por los cables, requisados, al igual que pasaba con el cinturón. Aprendí que para una reclusión hay que llevar pantalones elásticos, porque si vas con vaqueros se te van cayendo todo el tiempo.

Me pusieron un parche para el tabaco en los omóplatos, que me iban cambiando de lado cada día. No echaba mucho de menos fumar, la verdad. Ni era lo primero que pensaba hacer al salir. Lo que realmente anhelaba era pisar la calle, sabiendo que podía ir a donde me diese la gana, aunque con las restricciones de la pandemia. Primaba así en mí el sentimiento de la reclusión, que es más intenso de lo que ya imaginaba, pese a lo breve de la mía. Fueron solo ocho días y en los cuatro últimos ya tenía una fecha fija de puesta en libertad e iba comprobando que toda la maquinaria administrativa giraba en esa dirección.

Los últimos días los pasé preparando un hilo que hice en

Twitter, con sus versiones en gallego y castellano, y que reproduje en Facebook, explicando mi experiencia, a partir precisamente de la foto de ese deseado primer paso fuera del centro. No me dio tiempo a pedir que me lo tradujesen al catalán, pues yo no sé escribirlo con un mínimo de corrección. Y es que no solo le estuve dando muchas vueltas al texto, sino que tuve bastantes dudas sobre si publicarlo o no.

En los primeros días, angustiado por el ingreso y enfrascado en la guerra de las pastillas, no quería contar nada, ni durante el encierro, por supuesto, ni siquiera al tener el alta. Después me fui animando y llegué a la conclusión de que era lo coherente con mi salida del armario de la depresión y, lo más importante, que sabía por la experiencia anterior que iba a haber gente que se sintiese reconfortada y aliviada si yo daba visibilidad a situaciones análogas que estas personas vivieron en carne propia o vieron en sus allegados. En estos casos, además, con ver que has ayudado a una persona, ya vale la pena el riesgo de tu propia exposición. La acogida del hilo fue excepcional, mucho más potente que cuando conté que tenía una depresión.

A la salida fue a recogerme mi entrañable amigo y compañero Jordi Barbeta. Después me encontré con mi hermana y con Xema, que vino de Santiago justo ese día, y nos fuimos a Sant Feliu. Desde el primer momento las reacciones a los tuits eran revitalizantes, pero eran tantas que tuve que parar de mirarlas. Y es que la salida también resultó dura. Más tarde me explicaron que es natural que vivas un proceso traumático al abandonar una institución de este tipo, por muy breve que haya sido la estancia.

También tenía desajustes en la medicación, porque la prevista para fuera del centro en el papel que me dieron no se correspondía con la que me administraban dentro, lo que me generó un síndrome de abstinencia como el que he sufrido estos días en los que he estado, a trompicones, tratando de acabar de escribir el libro. Pero esta vez el motivo es bien distinto, ya que el señor síndrome me visita en el marco de un plan bien pautado de disminución de los ansiolíticos para poder coger el alta y reincorporarme al trabajo, pues en estos casi dos meses que han

pasado desde que salí he mejorado mucho.

Si ingresar a un paciente supone para el psiquiatra pulsar el botón nuclear, en mi caso, con poco más de una semana, se trató de una prueba. No fue el lanzamiento de una bomba, como las de Hiroshima y Nagasaki, sino un ensayo, como el del 16 de julio de 1945 en el desierto de Alamogordo, Nuevo México. Allí Estados Unidos hizo explotar la primera bomba atómica de la historia. Como cuenta Amir D. Aczel en su muy interesante libro *Las guerras del uranio*, lo que más sorprendió a muchos de los presentes, sobre todo a científicos que habían elaborado el «artefacto», que es como le llamaban en clave a la bomba, fue el efecto visual, el resplandor, que acentuaba la sensación aterradora.

Se trataba de eso, de un test. Una parte de los técnicos estaban ya en la base de Tinián, en el Pacífico. Así, si en Alamogordo se hubiese detectado algún fallo, la presencia de los científicos en la base de la que despegaron los aviones garantizaba que se pudiesen efectuar las correcciones necesarias para un lanzamiento inmediato. No fue preciso porque Trinity, como se conocía en clave el ensayo, fue un éxito.

Y ahí, en el desierto de Nuevo México, debió terminar la Segunda Guerra Mundial. La existencia de un programa nuclear nazi con un científico de la talla de Heisenberg en él, por más que Hitler no le diera prioridad hasta dejarlo en el abandono, justificaba la existencia del proyecto Manhattan, para inventar la bomba atómica. Nació como la reacción de Estados Unidos, incitada entre otros por Albert Einstein, a la posibilidad de que Alemania lo hiciese antes. Pero en agosto de 1945 los nazis ya habían caído y se pudo conseguir forzar la rendición incondicional de Japón, ahorrando también los millones de vidas que podría costar la invasión del archipiélago, como pidió un grupo de científicos norteamericanos, haciendo una demostración en una isla o en un desierto. Pero primaron los intereses de los aliados de parar los pies a los soviéticos e impedir que se metiesen en Japón. También prevaleció la lógica del complejo industrial militar, cuyos jefes estaban decididos a rentabilizar la inversión económica colosal que habían realizado.

Mi Alamogordo del Fòrum fue un punto de inflexión. Por una parte, vi hacia dónde me podía llevar la Vieja Compañera si no me separaba de ella ya, y por otra, mientras salía de un bucle muy peligroso, me permitió hacer de una forma segura un cambio de medicación complicado, al que además me resistía, pero que me acabó beneficiando.

No siento a la Vieja Compañera a mi alrededor. Solo noto sus restos, en forma del peaje final de la recuperación, es decir, en el síndrome de abstinencia de los ansiolíticos. La gran cuestión reside en si seré capaz de ahuyentarla para siempre o si tarde o temprano volverá. Por lo general, los psiquiatras dicen que en un caso como el mío es perpetua, por lo que suelen recomendar la medicación permanente. Los psicólogos, en cambio, acostumbran a sostener que el futuro no está escrito y que la clave reside en contar con los recursos para manejar las situaciones que la hacen aparecer, a través de la gestión del estrés, las rumiaciones, los pensamientos negativos, el sedentarismo, las relaciones tóxicas... Yo quiero creer que tienen razón los psicólogos, pero la experiencia me obliga a tener muy presente lo que dicen los psiquiatras.

La descifradora de Buçaco, Rosa Iglesias, me instó a que este libro fuese precisamente la fórmula de despedir para siempre a la Vieja Compañera. Así que este final tiene una doble vocación: la de un relato que se acaba y la de una historia que debe hacerlo también.

Sant Feliu de Guíxols,
marzo de 2021

Carta a mi Vieja Compañera (en retroceso)

Odiada Vieja Compañera, este no es el epílogo que tú querías, el que me hiciste escribir hace un mes y algo, cuando me volviste a poseer a lo bestia. Porque últimamente, cuando consigues colonizarme, lo haces con un salvajismo cada vez más extremo. ¿Será que crees que tal vez esta sea tu última oportunidad de exterminarme? ¿Que, pese a todo, me ves cerca de escabullirme por fin? ¿O se trata nada más que de una manifestación de tus ciclos perversos? Lo ignoro y no estoy dispuesto a reflexionar sobre tus macabros manejos.

Si comencé este libro proclamando que estaba harto de ti y lo acabé declarando mi voluntad de dejarte atrás para siempre, hoy mi hastío por la larguísima lacra que he sufrido contigo resulta colosal, directamente proporcional a mi determinación de superarte. Ahora mismo me encuentro mejor que nunca desde que el 6 septiembre de 2020 empezó este nuevo suplicio, la tercera bajada a los infiernos en un lustro. Sin embargo, no olvido que eres un enemigo fiero, cruel y extremadamente astuto, y que produces un dolor tan invisible como corrosivo e insoportable.

Si la sociedad interiorizase esto de una vez, se trataría de un avance formidable para los camaradas depresivos, yo entre ellos. Quizá se nos pueda adjudicar una pequeña cuota de responsabilidad por no haber sabido comunicar lo que nos pasa. Paliar esa carencia es una de las razones de ser de este libro. Qué sé yo si lo lograré. El tiempo lo dirá. Lo que sí es cierto es que escribirlo me resultó liberador y muy positivo. Fue después, cuando ya lo había terminado, que conseguiste complicarlo todo de nuevo.

Empezaste aprovechando la sensación de vacío que es natural que te quede al acabar una labor tan exigente y absorbente como

escribir un libro. También te valiste, quizá, de que corregir me gusta tanto como escribir, pero al revés. Y después te lanzaste a saco a aniquilarme con uno de tus métodos favoritos, el de aliarte con otra enfermedad, como hiciste con la grave tuberculosis de hace treinta años, aunque en este caso fue una enfermedad más bien banal: una gripe estomacal que sufrí en primavera, altamente desmoralizadora. Ahí te pusiste las botas, porque justo me estaba adaptando a un nuevo antidepresivo que te llamaba a gritos.

La suma de todo, junto a fatales equivocaciones que tuve con la montaña de pastillas que consumo, así como el surgimiento de pequeños pero nocivos eventos estresantes, me condujo primero a querer dejar de vivir y después a planear el suicidio. Reapareció la idea de la eutanasia psiquiátrica, una vez más, bajo la perspectiva de que ya había vivido más que suficiente, que no había cura para mí y que lo que me esperaba en el futuro era más y más sufrimiento.

En aquel momento, una lucha feroz, entre tu dictado y la poca fuerza que me quedaba para resistir, se libró en mis dedos, en mi cabeza, en mi alma… Tú querías proclamar tu victoria absoluta, con una nota de suicidio al uso. Yo me resistía, en forma de una patética defensa de la eutanasia psiquiátrica. No la defendía en general por supuesto, sino solamente para un caso concretísimo: el mío. Hasta condenaba el suicidio. Quizá por eso no lo conseguiste. No lo sé. Diría que mi psicóloga, Rosa Iglesias, y mi psiquiatra, Víctor Pérez, fueron clave. Ella me hizo ver todo lo que acarrearía la autoexterminación, por ejemplo, para mi madre, y él me arrastró en el momento crucial a un segundo ingreso en el psiquiátrico del Fòrum, en Barcelona.

Cuando Víctor me hizo el truco de pedirme que fuese al Hospital del Mar para hacer una evaluación que no tendría que comportar necesariamente un nuevo ingreso, tú y yo, Vieja Compañera, protagonizábamos una escena que tiene elementos de la excelente ilustración de la portada de este libro, obra de Lalalimola, pero no con su delicadeza, sino a lo bestia. Estábamos en una estación oscura, secundaria, donde pocos trenes se detienen y muchos pasan lanzados. Había decidido obviar lo que está escrito

páginas atrás sobre que odiaría hacerle daño al maquinista. Me puse en la esquina más sombría. Nadie me veía. «Venga, que solo es un saltito», me repetías, mientras me prometías el fin instantáneo de cualquier sufrimiento. Pero perdiste. Por puro azar o visión de la jugada, o quizá por las dos cosas juntas, llegó el mensaje de Víctor y le hice caso. Tú seguías erre que erre, con tu «saltito».

Lo de la evaluación era una estrategia. Yo en el fondo lo sabía. Era consciente hasta tal punto que por el camino me compré un pantalón con elástico en la cintura, de esos para llevar sin cinturón. Cuando llegué al Hospital del Mar todo estaba preparado para el internamiento, pero también para que se me hiciese menos traumático que en enero. «Tú eres el que me ató», le había reprochado yo a Víctor los meses anteriores, en referencia a cómo me llevaron al Fòrum la primera vez. Este nuevo ingreso en nada se pareció al anterior. Por una parte, yo estaba mucho peor y, por otra, el trato resultó cuidadosísimo. A los hombres armados ni recuerdo verlos. Una enfermera amable me condujo al box. «La celda», me quejé. «Sí, pero es la celda *suite*. Tiene ventana», adujo ella. Y la había. Al psiquiatra que me atendió, que era un cachondo, le dije que siempre me metían «en esta especie de celdas». «¿Qué *especie*? Son unas celdas del carajo», concluyó él.

Al Fòrum fui en una ambulancia-furgoneta, sentado. Nadie me obligó a desnudarme en la celda como la primera vez, ni para ponerme el pijama. De la revisión e incautación de parte de mis pertenencias se ocupó, ya en el psiquiátrico, un equipo de enfermeras ya conocidas, entre ellas la eficacísima Cadi. La energética Laia, que tanto me había cuidado ya en enero, llevaba la voz cantante, e intentó hasta convertir en ameno, o incluso divertido, un trámite de por sí humillante. Ahí, Vieja Compañera, estabas empezando a perder definitivamente, mas aquello era como El Alamein, la batalla por Moscú o Midway: faltaba mucho para tu derrota final. Yo no paraba de hablar del «saltito», de que me había equivocado, que estuve muy cerca de hacerlo, pero no había sido capaz y un error que me había devuelto allí. Sentía una vergüenza infinita, imposible de comunicar.

Fue durísimo, porque durante semanas no paré de pensar en cómo quitarme la vida allí, pese a que me habían aplicado el protocolo antisuicidios y estaba todo el día vigilado. Incluso así, alguna manera había. Pero ni lo intenté. Esta vez las visitas de familiares estaban permitidas. Vinieron mi primo Breixo y mi hermana Elena. Las conversaciones con él eran un bálsamo, pero abrazarla a ella lo superaba todo. Me traían bocatas, ellos y también mi cuñado y Jordi Barbeta, en cantidades industriales. Él me saludaba desde la calle. Jaume Aroca hizo su tradicional y entrañable tortilla.

La psiquiatra Anna Mané, la de la guerra de las pastillas, a quien pido perdón por lo de enero, me ayudó mucho a arrinconarte. Ella y Víctor me metieron en un programa experimental con ketamina que lleva Silvia Oller, quien fue fantástica conmigo, al igual que Guilllem, el ayudante que supervisaba las sesiones. Me pinchaba, de nuevo en gallego, Irene Canosa, *Canosiña*, la enfermera de la silocibina. Otra vez tenía a una parte maravillosa de mi país cuidándome. Hasta me vino a ver Alba Toll, mi muy resolutiva y adorable psiquiatra del 2019.

En su origen, la ketamina era un anestésico, pero después se empezó a usar como droga, en grandes dosis, y más tarde como antidepresivo, en bajas cantidades. Te aniquiló. Como con la silocibina, mi respuesta fue extraordinaria. Con la keta no se trata, como con la silocibina, de experimentar un viaje que te cure y te reoriente la vida, sino de que se produzca una reacción química muy concreta en el cerebro, cuya señal son las alucinaciones. Así, si las tienes, mejor. Lo normal es que los pacientes las experimenten una o dos veces sobre un total de seis sesiones, me dijeron. Yo las tuve las seis. Las últimas fueron más leves. Acostumbraba a ir volando a Galicia, primero encima de un gran monstruo alado rojo y después yo solo. Estuve con Rosalía, de Castro. Pero también fui al Tortoni de la porteña Avenida de Mayo, a Escocia, a Tailandia —donde nunca he estado—, a los acantilados irlandeses, a Portugal, recorrí Cataluña… y entré en las casas de mi abuela de Triacastela y Sarria.

El resultado es que ahora, mientras escribo esto, no tengo

compañera vieja. Ya pasó otras veces y ella volvió, pero esta vez le toca no regresar, espero y deseo. Los veintitrés días de ingreso fueron muy ambivalentes, muy duros por lo mal que estaba y por lo prolongado de la estancia, pero también resultaron lo más agradable posible dadas las circunstancias, gracias a mi maravilloso compañero de cuarto, un disidente político chino. Hallé esperanza donde menos esperaba encontrarla, en lo que al entrar consideraba un vertedero de la sociedad, mientras me entretenía revisando mi traducción al gallego de este libro.

Vi con toda claridad, como nunca, que lo que me pasó a mí le puede suceder a cualquiera. Este debería ser el primer motivo, egoísta, para poner fin a la discriminación del enfermo mental, que empieza con la realidad de que la psiquiatría sea la hermana pobre de la sanidad sin que a nadie le importe. Lo mismo ocurre con que el interior del cerebro humano constituya el agujero negro científico por excelencia. Un escándalo. Por eso, los depresivos debemos rebelarnos, salir del armario, defender nuestros derechos, combatir la discriminación y practicar todo lo que podamos la fraternidad entre nosotros.

Barcelona, Café Zurich
julio de 2021

Notas

1. Traducción: «Cuando era tiempo de invierno, pensaba dónde estarías, cuando era tiempo de sol, pensaba dónde andarías. Ahora ya solo pienso mi bien en si me olvidarías».

La vieja compañera. Mis treinta años de lucha contra la depresión
Anxo Lugilde

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la colección y de la cubierta, Planeta Arte & Diseño
© de la ilustración de la cubierta, Lalalimola
© de la fotografía del autor, Rocío Cibes

© Anxo Lugilde Pardo, 2021

Prólogo: Jordi Juan, 2021

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2021
Ediciones Península
Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
edicionespeninsula@planeta.es
www.edicionespeninsula.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2021

ISBN: 978-84-1100-018-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!